سيكولوجية الفوز وتوظيف اللاعبين فى كرة القدم

دكتور/ ممدوح محمدى

الطبعة الأولى

٢٠١٧م

مركز الكتاب للنشر

فهرسة أثناء النشر- اعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية

محمدى، ممدوح

سيكولوجية الفوز فى كرة القدم/ ممدوح محمدى. – ط ١. - القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٧

٢٣٢ص؛ ٢٤ سم .

تدمك **978 - 977 – 294 – 590 - 5**

رقم الإيداع : ٢٧٠٤ / ٢٠١٧

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

٢٠١٧م

١ ش الهداية - بلوك ١٨ - حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٣٥٢٢٠٩٥ ت.م : ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢

فاكس : ٢٣٥٢٢١٥٤ – ٢٢٦٣٦٨٥٠

س.ت : ٢٥٦٤٨٨

E-mail: markazelkitab@homail.com

mkgaafar@hotmail.com

إهـــداء

- إلى كـل مـدرب يسـعى إلى تنشـئة الناشـئين التنشـئة الرياضية السليمة.
- إلى كل القائمين علـى تربيـة ورعايـة أبنائنـا الـذين هـم مستقبل وطننا العزيز.
- إلى كـل الناشـئين والناشـئات الـذين يتمنـون الحصـول على أعظم البطولات الرياضية.
- إلى كل الجماهير الرياضية.
- إلى كل من يسعى للنهوض بكرة القدم عالمياً.

أهديكم جميعاً هذا الكتاب

المؤلـــف

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٩

مقدمة ٩

الفصل الأول
سيكولوجية الفوز

- سيكولوجية الفوز والمقدرة العقلية ١٥
- سيكولوجية الفوز والثقة ١٥
- سيكولوجية الفوز وروح الفريق ١٦
- سيكولوجية الفوز والتشجيع (التعزيز) ١٦
- سيكولوجية الفوز والتصور (التخيل) ١٨
- سيكولوجية إدارة المباريات للفوز ١٩
- المبادئ الأساسية لإدارة المباريات بشكل جيد ٢٠
- سيكولوجية الفوز بعد المباراة ٢٣
- تحفيز اللاعبين لبذل الجهد ٢٤
- السيطرة على إدارة ومناقشة أحداث المباراة ٢٤
- إدارته العلمية والعملية لاستعادة الاستشفاء ٢٤

الفصل الثانى
إدارة المباريات

- قيادة الفريق قبل وأثناء وبعد المباراة تفصيلياً ٢٧
- أولاً - قيادة الفريق قبل المباراة ٢٧

- ثانياً – قيادة الفريق بين شوطى المباراة ٢٩
- ثالثاً – قيادة الفريق بعد المباراة ٣١

الفصل الثالث
بناء فريق كرة القدم الحديثة (الهرم الذهبى)

١ – الأهداف العامة المشتركة ٣٩
٢ – العمل على ترابط الفريق وتجانسه ٣٩
٣– توظيف اللاعبين لمراكز اللعب ٤١
٤ – تطوير مفاتيح خلق الإحساس بالإنهاء ٤٢
٥ – عدالة المعاملة ٤٣
٦ – الثقة بالنفس ٤٤

الفصل الرابع
الإعداد المهارى والاستحواذ على الكرة

١ – سيكولوجية الإعداد المهارى طريق للفوز ٤٧
٢ – سيكولوجية الاستحواذ على الكرة طريق للفوز ٤٧
٣– الاستحواذ على الكرة (امتلاك الكرة) ٥٠
(أ) التمرير واستقبال الكرة ٥٠
(ب) التصويب (التسديد على المرمى) ٦٠

الفصل الخامس
تطبيقات عالمية

فريق برشلونة وتوظيف اللاعبين ٦٩

أداء الواجب الهجومى والدفاعى بمثالية فى إطار جماعى ٧٠

نموذج لانتشار اللاعبين النهائى للإنهاء على المرمى من طريقة ٣/ ٥/ ٢ .... ٧٣

نماذج لبعض الجمل الخططية لطريقة ٤/ ٢/ ٣/ ١ .... ٧٧

نماذج لبعض الجمل الخططية لطريقة ٤/ ٤/ ٢ .... ٨٩

نماذج لبعض الجمل الخططية لطريقة ٣/ ٥/ ٢ .... ٩٧

الفصل السادس

التمرينات التطبيقية لتوظيف اللاعبين

واجبات المراكز ١١٣

التمرينات التطبيقية لتوظيف اللاعبين ١١٦

التمرينات المركبة فى نصف ملعب للتوظيف ١١٩

التمرينات المركبة فى ملعب كامل للتوظيف لطريقة ٣-٤-٣ ..... ١٤٠

تمرينات مجموعة X مجموعة على مرمى واحد لطريقة اللعب ٣-٤-٣ لتوظيف اللاعبين ١٥٨

تمرينات مجموعة X مجموعة على مرمى واحد بطريقة اللعب ٣-٤-٣ لتوظيف اللاعبين ١٧٦

المبادئ الأساسية للتدريب بطريقة مجموعة X مجموعة على مرميين بالعدد القانونى ١١ × ١١ لطريقة ٣-٤-٣ .... ١٩٣

طريقة التدريب الطولى للتوظيف ٢٠٣

تمرينات فى مساحات محددة (مربعات – مستطيلات) بعدد يتناسب مع المساحة للتوظيف	٢٠٥
مجموعة X مجموعة على مرميين فى مساحة محددة التوظيف	٢٢٤
بعض أشكال التحركات الهجومية فى ثلث الملعب الهجومى لمجموعة ، مجموعة على مرميين فى مساحة محددة	٢٣٠
المصادر	٢٣١

سيكولوجية الفوز فى كرة القدم

مقدمة:

عملت لأكثر من ثلاثة وعشرون عاماً فى مجال تدريب كرة القدم ما بين مدرب ناشئين ومدرباً للفريق الأول ، كذلك عملت مدرباً عاماً مع مدربين كبار يحظون بخبرات عالية منهم الكابتن «محمود أبو رجيلة» ، والكابتن «حلمى طولان» مع أندية درجة أولى وأندية الدورى الممتاز، كما أتاحت لى فرصة العمل كمدير فنى لقطاع الناشئين لأكثر من نادى مصرى وخليجى، جعلنى ذلك (أحتك) وأتعامل مع أفكار كثيرة ومتنوعة من المدربين وتتفاوت فلسفة كل مدرب والتى تنبع من خبراته كلاعب وكمدرب، كذلك كونى محاضر فى الاتحاد المصرى لكرة القدم فى أكثر من (٣٠) ثلاثين دورة تدريبية جعلنى أتبادل بعض الأفكار والنصائح المتبادلة ومناقشة فلسفات المدربين فى اتجاههم نحو العمل الفنى المثالى لتحقيق الفوز .

بمعنى آخر هناك جزء يعتقد المدرب أنه الأكثر إسهاماً فى عملية الفوز وينعكس إيمان المدرب بهذا الاعتقاد على أسلوب تدريبه نتيجة الخبرات التراكمية سواء كانت خبرات نجاح أو خبرات فشل .

فمثلاً بعض المدربين يؤمنون بأن العنصر البدنى هو أهم العناصر لارتباطه الوثيق بالجانب المهارى والخططى واستمرار أداء اللاعب فى نهاية المباراة بنفس المستوى الذى بدأ به يرجع للحالة البدنية الجيدة التى يتسم بها اللاعب والتى تحسم كثيرًا من المباريات فى الأوقات الحرجة منها ويزداد هذا الاعتقاد لدى بعض المدربين خاصة عندما يكون لديهم لاعبين متوسطى المستوى يقومون بالاهتمام

بالشق البدنى لتعويض المستوى الفنى للاعبيهم ويؤدى ذلك فى كثير من الأحيان إلى نتائج جيدة فيزداد بذلك إيمانهم بهذه الفلسفة .

وعلى الجانب الآخر (الجانب المهارى) فالفلسفة البرازيلية كانت تؤمن فى فترة من الفترات بأنه عند توظيف اللاعبين ينصب اختيار المدربين للاعبيهم على (المهارة الفنية) لكل لاعب ، وذلك فى كل المراكز ، وبعد أن خسروا كأس العالم لأكثر من مرة وهم فى أفضل حالاتهم وكانوا هم الأقرب للفوز كان العامل (البدنى والخططى) لفريق مثل إيطاليا لهما الكلمة العليا فى حسم بطولة بحجم كأس العالم ، ومن هنا بدأت البرازيل فى تطوير فلسفتها والاهتمام بالجانب البدنى قدر اهتمامهم بالجانب المهارى.

وتظهر فلسفة ثالثة أنه عندما تتساوى معظم الفرق فى إعداد لاعبيها بشكل تكاملى بدنياً وفنياً يكون العامل النفسى هو العنصر الذى يحسم عملية الفوز .

مفتاح الرموز :

لاعب مهاجم بكرة

لاعب مهاجم حر



لاعب مهاجم بكرة



لاعب مهاجم حر

لاعب مدافع

خط سير الكرة (تمرير – تصويب)

حركة اللاعب بدون كرة

حركة اللاعب بالكرة



الفصــل الأول

سيكولوجية الفــوز

- سيكولوجية الفوز والمقدرة العقلية
- سيكولوجية الفوز والثقة
- سيكولوجية الفوز وروح الفريق
- سيكولوجية الفوز والتشجيع (التعزيز)
- سيكولوجية الفوز والتصور (التخيل)
- سيكولوجية إدارة المباريات للفوز
- المبادئ الأساسية لإدارة المباريات بشكل جيد
- سيكولوجية الفوز بعد المباراة
- تحفيز اللاعبين لبذل الجهد
- السيطرة على إدارة ومناقشة أحداث المباراة
- إدارته العلمية والعملية لاستعادة الاستشفاء

سيكولوجية الفــوز

سيكولوجية الفوز والمقدرة العقلية :

لكى تفوز بالمباراة يجب أن يكون لاعبك لديه الرغبة فى الفوز، فربما يتمتع اللاعب بمهارة عالية وحسن تصرف خططى ، ولكن المقدرة العقلية هى الموجه الأساسى والفاصل فى استثارة دوافع اللاعبين نحو خلق روح الكفاح والإصرار نحو النصر والفوز بالمباراة .

فالفريق الذى يمتلك مجموعة لاعبين لهم روح قتالية لا شك سوف يتحقق له الفوز عن الفريق الذى لا يملك لاعبوه نفس الدرجة من الروح القتالية.

وهذا ما يميز فريق النادى الأهلى على المستوى المحلى فى معظم مبارياته إن لم يكن كل مبارياته .

كذلك على المستوى الدولى فالدورى الإنجليزى يعتبر من أقوى وأنجح الدوريات العالمية لأن الفرق الإنجليزية لها روح التنافس بدرجة أعلى من أى فرق أخرى، وهذا سبب انتشار شعبية الدورى الإنجليزى عربياً وعالمياً، فعندما يتلاقى (يتبارى) الفريقان فكلاهما لا يريدان الهزيمة فهو قتال (كفاح) مشروع حتى النهاية .

سيكولوجية الفوز والثقة :

فى أحد الفرق العريقة دولياً فقد أهم أبرز لاعبى المنتخب مستواه العالى وثقته فجأة، وقد حاول معه مدير الفريق بشتى الطرق لكى يعود إلى مستواه وحل جميع مشاكله، وبدأ معه برنامج إضافى من التدريب وتحاور معه ولم يجد شيئاً، وجرب معه

مدربه فكرة معينة – فقال لأحد زملائه من اللاعبين المقربين إليه – أن زميلك (قد انتهى)، وكما أراد المدرب فقد نقل (الرسالة) إلى هذا اللاعب، تلقى اللاعب الموهوب الخبر صدمة وذهب إلى مدربه فى تحدى وقال له «سترى ما أستطيع عمله»، وفى المباراة التالية ظهر هذا اللاعب فى أحسن فورمة «فقد استجاب عن طريق جرح كبرياءه» .

ومن هنا وجب على المدرب أن يحاول اكتشاف مفتاح شخصية كل لاعب وخاصة الذين يتسمون ويملكون روح الفوز وذلك فى حال هبوط روح العزيمة والإصرار لديهم والتى تنعكس على أدائهم .

سيكولوجية الفوز وروح الفريق :

برغم أن مباريات كرة القدم تتسم غالباً بتحركات فردية إلا أن اللعبة تظل (رياضة فريق) فهى لعبة جماعية يتبارى من خلالها فريقان يفوز فيها الأكثر انضباطاً ويغلب على أدائه العمل الجماعى (**Team work**) والفريق الذى لديه وعى وتفهم كامل لمعنى العمل الجماعى تولد لديه ما يسمى (بروح الفريق) والتى تصبح سمة وصفة ثابتة وهو ما يسمى (بشخصية الفريق) وهى انعكاس (لفكر وشخصية المدرب) ، فالفرق الجيدة هى التى تعمل كوحدة واحدة قوية يقوم كل لاعب بإثار (تفضيل) زملائه عن نفسه لمصلحة الجماعة ولا بد أن نبرز أن للمدير الفنى والجهاز المعاون الدور الأول والأكبر فى تكوين (شخصية الفريق) .

سيكولوجية الفوز والتشجيع (التعزيز) :

التشجيع هو أحسن الطرق لغرس أو استعادة الثقة وذلك خلال التدريب، فعندما يخطئ أحد اللاعبين يجب أن يقوم المدرب باستدعائه ليصحح له خطأه

وذلك إذا كان الخطأ فردياً ، ولكن إذا كان الموقف الخططى به خطأ جماعى عليه إيقاف اللعب وتصحيح الخطأ .

أيضاً المباراة الودية أو الرسمية، التوجيهات التى يقوم بها المدرب قبل وبين شوطى المباراة للاعبين وتشجيعهم على القيام بمهام معينة (تؤثر) فى أداء اللاعب والفريق بشكل كبير .

فمثلاً: إذا كان جناح الوسط خائفاً من المدافع ولا يستطيع أن يمر منه ويستسلم للموقف يجب أن يقول له المدرب «لا تشغل بالك وتهزم تفكيرك بعدم القدرة على المرور من المدافع كل ما أريده أن ننوع ونكثر من المحاولات وأنا متأكد من أن النصر سوف يأتى من جبهتك» من هنا يبرز دور المدرب فى محاولة العمل على خلق وإكساب واستثارة دوافع اللاعبين لخلق الروح الذاتية لكل لاعب وذلك عن طريق تعزيز الجانب العقلى للاعب فى أن يؤمن بـ :

عناصر خلق الروح الذاتية للاعب وتتمثل فى :

١ - الفوز هو الهدف الأول والأسمى من المباراة .

٢ - تعود على أن يكون الفوز عادتك تشعر بالعظمة .

٣ - أن فرق البطولة يرسخون فى عقولهم أنهم لن يخسروا أبداً .

٤ - إن لم تثق فى قدراتك الفنية والبدنية فهل تنتظر أن يثق الآخرون بها .

٥ - اللاعب الذى لا يبالى لخسارة مباراة لن يكون لاعب جيداً أبدا .

٦ - أن لكل جواد كبوة على أقصى تقدير وذلك على المستوى الفردى كلاعب أو مستوى الفريق ككل .

سيكولوجية الفوز والتصور (التخيل) :

أحد طرق استعادة الثقة فأحياناً يكون بعض اللاعبين الجيدين فى أوقات صعبة (خارج الفورمة) فيتهربون من المشاركة خوفاً من استمرار الأداء السيئ (هبوط المستوى) والحل الأوحد لإخراجهم من هذه الروح السيئة والمحبطة هو جعلهم ودفعهم نحو تكرار المحاولة تلو الأخرى لاستعادة مستواهم ، فإنهم إذا لم يحاولوا على الأقل فلن ينجحوا أبداً .

وهناك جانب علمى مضىء نحو استعادة الفورمة الرياضية المفقودة بإبعاد اللاعب عن الكرة ليومين أو ثلاثة ثم يعود مع المدرب للقيام بالأعمال أو الأشياء التى يبرع ويتميز فيها اللاعب ، ومع الوقت سيعود لمستواه .

أما الجانب النفسى فيجب على المدرب أن يقول لهم « لا تخف أبداً من الفشل » ودائماً يذكر اللاعب أنه كان طوال فترات إشراكه فى المباريات كان متحملاً للمسئولية ويعتبر (التصور أو التخيل) من أهم طرق استعادة الثقة خاصة مع اللاعبين التقليديين . فقد قام أحد المدربين الكبار بتجربة هذا الأسلوب بأنه يقول للاعب وهو يلعب بجدية تخيل أنك (ميسى) أو (كرستيانو رونالدو) أو أى لاعب مشهور يكون فى مثل مركزه وكيف أنه يستعد للمباراة وكيف يؤدى فيها، ويستطرد المدرب لماذا لا تحاول ذلك وتتخيل حركاته فى المباراة السابقة وتخيل نفسك تقوم بها ، وبإقناع اللاعبين تخيل أنفسهم فى وضع لاعبين آخرين استطاع المدرب مساعدة لاعبيه على نسيان الإحباط الذى يشعرون به .

فالفريق المهزوم يكون ملىء باللاعبين فاقدى الثقة والعكس تماماً عند الفريق الفائز، فإذا كانت النتائج ضعيفة فتكون الحالة النفسية فى النازل ، تزيد كل هزيمة أو فشل حالة التشكك فى النفس والكآبة وتواجد لاعب فى فريق له من الثقة بنفسه

مالا يمكن هزها يعتبر شيئاً قيماً ونفيساً لأن ذلك يساعد وزملائه على رفع روحهم الطموحة للأمام وهذه خاصية يمتلكها معظم اللاعبين العظام، فهم لاعبون من نوع راق حيث لا يتخيل أحد أن يلعبوا مع فريق ويخسر فلديهم سمة عدم القهر .

ولكى تعرف قدرة اللاعب ومدى ثقته فى نفسه انظر إلى ما سيفعله اللاعب فى (المباريات التالية للخسارة)، فاللاعب الذى يفوز ويصر على ذلك ويفوز مرة أخرى يكون بالفعل قد وضع قدمه على الطريق الصحيح ، ويجب على اللاعب عندما يفقد الثقة لابد أن يتحرى من مَن يأخذ النصح والمشورة ، فيوجد العديد من الناس من لديهم الكثير ليقولونه ولكنه ليس ذو فائدة ، فلا بد أن يذهب اللاعب إلى شخص أمين وواقعى لذلك يجب أن يعمل المدرب على أن يكون هو ذلك الشخص الأمين الذى يجب أن يثق فيه اللاعب ويحاول تقديم المساعدة الحقيقية والعملية له فاللاعب يحتاج للتشجيع والنصيحة الموضوعية (البناءة) حتى يعود اللاعب لمستواه الحقيقى .

سيكولوجية إدارة المباريات للفوز :

إن ما يشعر به اللاعبون تجاه مدربهم من ثبات انفعالى ومدى ثقتهم فى قدراته الفنية سواء أثناء التدريب أو قبل المباريات تنعكس على ثقتهم فى أنفسهم خلال المباراة علاقة طردية ، والثقة بالنفس تتفاوت من مدرب لآخر وفقاً لدرجة تأهيله كلاعب دولى (درجة أولى – ناشئين) وأيضاً المدرب من خلال خبراته التدريبية ومستوى الفرق التى قام بتدريبها (درجة أولى – منتخبات ...) .

ويجب أن أذكر أن حالة حمى البداية التى تنوب اللاعبين أيضاً توجد لدى المدربين ، والمدرب الذى يستطيع التركيز خلال هذه الفترة يستطيع إدارة باقى المباراة بشكل جيد .

المبادئ الأساسية لإدارة المباريات بشكل جيد :

١- التوازن بين الخبرة والشباب فى التدريب والمباريات :

لا بد أثناء تشكيل الفريق لاختيار الاحد عشر لاعبًا مراعاة التوازن بين اللاعبين الكبار ذوى الخبرة فى الملعب وبين اللاعبين الشباب ويفضل عند التغيير (التبديل) وفى أغلب الأحيان أن يكون تبديل اللاعبين الشباب بالشباب والكبار بالكبار للحفاظ على التوازن فى قوة الأداء .

٢- توظيف اللاعبين للمراكز والجبهات فى التدريب والمباريات :

عند اختيار الاحد عشر لاعبًا يختارهم المدرب على المستوى الفردى ومستوى الجبهات ، فهناك ثلاثة أو أربعة لاعبين فى كل جبهة ووفقاً لتجانس اللاعبين فى كل جبهة تؤدى بأفضل إنتاجية هجومياً ودفاعياً يختار المدرب لاعبيه الذين سيبدأون المباراة فى كل جبهة، والمدرب الواعى الناجح هو الذى يجعل لاعبيه على قناعة شخصية بكل تشكيل يقوم باختياره للمباراة .

٣- اختيار البديل الجيد فى المباراة :

المدرب الجيد الذى يضع فى اعتباره الأحداث المتوقعة فى المباراة من خلال وضع إستراتيجيته لقيادة المباراة والمدرب الواعى الذى يكتشف فى فريقه لاعب يجيد اللعب فى الشوط الثانى قادراً على تغيير مستوى أداء الفريق والذى يؤدى بالتالى إلى تغيير نتيجة المباراة، وعلى المدرب أن يختار التوقيت المناسب للتبديل لتحقيق هدفه وهو تعديل أو تحسين النتيجة أو على أقل تقدير الحفاظ على النتيجة إيجابية .

٤- اختيار طريقة وأسلوب اللعب المناسب فى حالة طرد أحد لاعبيه :

فى معظم حالات الطرد يقوم كثير من المدربين بسحب مهاجم وتغيره بلاعب وسط للحفاظ على الزيادة العددية فى ثلثى الملعب الخلفى والأوسط ليلعب :

فى حالة اللعب بطريقة ٣ – ٥ – ٢ يجعلها ٣ – ٥ – ١

فى حالة اللعب بطريقة ٤ – ٤ – ٢ يجعلها ٤ – ٤ – ١

ولكن هناك إحصائيات لكثير من المدربين الدوليين فى الدوريات المختلفة (الدورى الانجليزى – الإيطالى – الإسبانى – الفرنسى ... الخ)

أشارت النتائج على أن ثمانين بالمائة (٨٠٪) من الفرق التى احتفظت بمهاجمين اثنين حافظت على نتيجة المباراة إيجابية ، إما بالتعادل أو عدلت النتيجة للفوز فكانت الطريقة كما يلى :

- فى حالة اللعب بطريقة ٣ – ٥ – ٢ عدلت إلى ٣ – ٤ – ٢
- فى حالة اللعب بطريقة ٤ – ٤ – ٢ عدلت إلى ٤ – ٣ – ٢

ويتضح من هذا أن التغيير تم فى الثلث الأوسط ولم يتم التغيير فى المثلث الخلفى فى حالة اللعب بـ ٣ – ٥ – ٢ ، كذلك لم يتم تغيير رباعى خط الظهر فى حالة اللعب بـ ٤ – ٤ – ٢ ... فماذا تفضل أنت ؟

٥- اختيار طريقة وأسلوب اللعب المناسب فى حالة طرد أحد لاعبى الفريق المنافس..

٦- الوعى والثقة والثبات الانفعالى فى محاضرة المباراة :

- استغلال وقت المحاضرة .
- ترتيب المحاضرة الفنى .
- الثقة فى النفس للمدرب .
- بث الثقة فى نفوس اللاعبين .
- الثبات الانفعالى والذى يتضح من خلال نبرة الصوت والتى يشعر بها اللاعب من هدوء المدرب أو ارتباكه على غير العادة .

٧- إدارته الجيدة لمحاضرة بين شوطى المباراة الـ ١٥ دقيقة :

كيف يمكن أن يكون تأثير ما سيقال بين الشوطين سبباً فى النصر، إن التغيير الخططى التكتيكى (فى خطة المباراة) قد يؤدى فى المقام الأول إلى الفوز ويأتى فى المرتبة الثانية التحفيز على بذل جهد أكبر يمكن أيضاً أن يحقق الهدف المنشود، وعلى المدرب أن يكرر مع نفسه ما سيقوله بين الشوطين وذلك قبل أن ينهى الحكام الشوط الأول بدقائق من خلال قراءته للشوط الأول ومن خلال تسجيل ملاحظاته أيضاً

أحياناً ما يقوم المدرب بالتعبير عن الاستحسان بين الشوطين لأداء بعض اللاعبين أو الفريق ككل، وهذا خطأ كبير لأنه إذا فعل ذلك فإنه يعطى انطباعاً بأن المهمة قد أنجزت وبالتالى (يزحف) يسيطر الرضا والاكتفاء لدى اللاعبين.

وبدلاً من ذلك على المدرب أن يبحث عن الأسباب التى أدت للأداء الجيد ويصر على أن يلتزم اللاعبون بالخطة الموضوعة حتى نهاية الشوط الثانى وحتى نهاية صفارة الحكم (الوقت بدل الضائع) ، فإذا كان الفريق خاسراً فعليه أن يركز على أسباب الخسارة كعدم مراقبة لاعب معين ، أو فى أى منطقة يستطيع الخصم المرور (نقطة ضعف)أو إذا كان اللاعبون غير متعاونين بالدرجة الكافية ويقوم بإعطاء الحلول بالتوجيه الموضوعى أو عمل التبديل المناسب .

وعلى المدرب ألا ينغمس فى الكلام بشكل عام ولكن عليه أن يواجه اللاعبين بذاتهم، ويذكر المؤلف أنه عندما كنت مدرباً مساعداً للفريق الأول لأحد أندية الدورى الممتاز قال المدير الفنى للفريق بين الشوطين إنكم لا تقومون بالمراقبة بشكل جيد، فرد عليه أحد اللاعبين وقال له من هو الذى لا يقوم بالمراقبة، ومن هنا تعلمت أحد الدروس المهمة وهى أن المدرب يجب أن يذكر اسم اللاعب المقصر.

وإذا كان اللاعبون لا يبذلون الجهد الكافى يجب على المدرب أن يذكر هذا، كما أن النقاش الحاد داخل حجرة خلع الملابس غير مستحب بين الشوطين، ولكن أحياناً ترتفع الأصوات وتشتعل المناقشة ، ولكن يجب على المدرب الجيد السيطرة وأن يكون سيد الموقف .

واللاعب الجيد هو الذى يتقبل النقد ويستجيب لبعض النقاط من داخله، وعلى المدرب أن يشجع اللاعبين على الاستجابة ولكن يجب عليه وعلى اللاعبين أن يعرفوا أن عشر دقائق ليست وقتاً كافياً وأنه عليه (هو) أن يقول ويتكلم وليس اللاعب.

سيكولوجية الفوز بعد المباراة :

أى مباراة؟ على المدرب الجيد الواعى أن يحافظ على روح الفريق للفوز فى المباراة التالية (التى تليها) ولا يأتى ذلك إلا بحكمته فى إدارته للفريق بعد المباراة مباشرة ، فاللاعبين يحتاجون إلى بعض ردود الفعل من المدرب مع نهاية المباراة فإذا كانوا قد لعبوا جيداً وفازوا فهم يحبون أن يتلقوا التهنئة ولكنهم يكونوا فى أشد الاشتياق لمدح أدائهم جهرة، والمدح لابد وأن يكون بناءً وصادقاً (موضوعياً) وعندما يقال للاعب أنه لم يلعب جيداً فلا بد أن يقال له الأسباب .

وعندما يكون هناك خسارة فمن المدربين ما ينفعل ويكون ثائراً فيعبر عن شعوره بقوة بمجرد رجوع اللاعبين لحجرة الملابس، وبعض المدربين يوبخون اللاعبين لمدة دقائق ثم يتركونهم ليفكروا فيما قيل لهم، والبعض الآخر يفضل إلقاء بعض التعليقات العامة ثم يقوم فى صباح اليوم التالى (أول تدريب للفريق) بتحليل المباراة والتحدث عن الإيجابيات والسلبيات وعليه القيام بالآتى :

تحفيز اللاعبين لبذل الجهد :

على المدرب أن يتجاهل الجهد المبذول من اللاعبين ، فإذا قصر أحدهم فعلى المدرب أن يحيطه علماً بذلك بعدم بذل الجهد ليس له ما يبرره فمثلما يقوم المدرب بتطوير وتحسين أداء مهارات لاعبيه عليه أيضاً أن يحمس ويحفز لاعبيه لبذل أقصى جهد ليكون سمة وسلوك ، وهناك لاعبون لا يحتاجون إلى أى تحفيز .

السيطرة على إدارة ومناقشة أحداث المباراة :

يجب على المدرب عند مناقشة أحداث المباراة بأن يفتح الحوار وأن يكون الحوار فعال ويجب ألا تنشب خلافات فى حجرة الملابس أثناء إلقاء التوجيهات وذلك للحفاظ على التركيز والروح والترابط للفريق وهو المخزون الحقيقى لقيادة اللاعبين للمباراة التالية والذى يؤدى بدوره إلى شخصية الفريق (شخصية المدرب) والتى وضعت من خلال سياسة العمل الموضوعة والمتفق عليها كأهداف مشتركة بين المدرب ولاعبيه.

إدارته العلمية والعملية لاستعادة الاستشفاء :

على المدرب الجيد استخدام معلوماته ومعلومات الجهاز المعاون والطبى فى العمل على استعادة استشفاء لاعبيه بشكل عملى وعلمى متناغمين وهذا له أثره الحسن على روح الفريق فهو يعطى وقت وفرصة كبيرة للاسترخاء وعودة التركيز والطاقة المطلوبة للمباراة التالية .

الفصـــل الثانـى

إدارة المباريـــات

- قيادة الفريق قبل وأثناء وبعد المباراة تفصيلياً
  - أولاً – قيادة الفريق قبل المباراة
  - ثانياً – قيادة الفريق بين شوطى المباراة
  - ثالثاً – قيادة الفريق بعد المباراة



قيادة الفريق قبل وأثناء وبعد المباراة تفصيليا

أولا- قيادة الفريق قبل المباراة :

تشكيل الفريق واختيار طريقة اللعب: عند وضع خطة المباراة يقوم كل مدرب بوضعها على أربعة اعتبارات أساسية:

١ - قدرة وإمكانيات فريقه الفردية والجماعية .

٢- إمكانيات الفريق المنافس إذا توافرت المعلومات .

٣- محاولة توفير البيئة النموذجية فى التدريب تبعاً لظروف المباراة القادمة .

٤ - الهدف أو المطلب الواقعى للمباراة .

ولا شك أن الخطوة العملية الأولى لبناء إستراتيجية المباراة ووفقاً لهذه الاعتبارات الأربعة هو تشكيل الفريق واختيار طريقة اللعب المناسبة للمباراة .

واختيار الفريق لا شك قد يسبب تباعداً بين بعض اللاعبين وبعضهم أو بين اللاعبين والجهاز الفنى، وبما أن المباراة هى مسئولية المدرب فإن اختيار اللاعبين هى مسئوليته أولاً وأخيراً لمعرفته بإمكانيات اللاعبين البدنية والفنية، ومن خلال دراسته وقراءته للفريق المنافس يحدد اللاعب المناسب للمركز المناسب للمباراة المناسبة، فهناك بعض المباريات التى تستدعى أن يلعب لاعب احتياطى يتميز ببعض القدرات الخاصةبدنية كانت أو مهارية ، ويبدأ بدلاً من اللاعب الأساسى وفقاً لنوعية اللاعب المنافس الذى يعرف حالة التدريب لكل اللاعبين، فهو الذى يستطيع أن يقيم لاعبيه تقييماً مبنياً على موضوعية فهو المسئول عن عملية التدريب والمدرب الواعى الناجح هو الذى يجعل عدد اللاعبين المسجلين ٢٥ – ٣٠ لاعباً

معه من أول الموسم لآخر الموسم دون حدوث كثير من المشكلات إذ أنه ليس هناك فورمة ثابتة للاعب طوال الموسم، وعليه أن يعمل على أن يكون لاعبوه على قناعة فعلية بكل تشكيل يقوم باختياره للمباراة والعمل على تجهيز باقى اللاعبين ليكونوا جاهزين فى مباريات أخرى، فالموسم الرياضى طويل ويحتاج إلى كل اللاعبين المسجلين، وعلى المدرب أن يعمل لهذا بجهد وصبر ويتفهم منه اللاعبين.

أما اختيار طريقة اللعب وفقاً للاعتبارات الأربعة أيضاً فإن المدرب الناجح الذكى هو الذى يعمل على أن يلعب الفريق المنافس بأسلوب لعبه أو فرض طريقة لعبه على الفريق المنافس ، فإذا تحقق ذلك فقد نجح كمدرب .

فمثلاً إذا كان الفريق المنافس يلعب بطريقة ٣/ ٥/ ٢

٣ لاعبين فى خط الدفاع

٥ لاعبين فى خط الوسط

٢ لاعبان فى خط الهجوم

ووضعت أنت كمدرب طريقة لعب ٣/ ٤/ ٣

٣ لاعبين فى خط الدفاع

٤ لاعبين فى خط الوسط مع تطبيق الدفاع فى الثلث الأوسط بشكل جيد وسريع

٣ لاعبين فى خط الهجوم قلب هجوم وجناحان

فى هذه الحالة سوف يضطر مدرب الفريق المنافس إلى تقهقر لاعب من خط الوسط إلى الخلف لمراقبة أحد الجناحين للتغلب على الزيادة العددية فى الخلف فى ثلثه الدفاعى، بالإضافة إلى أنه سوف يسبب إرباكاً فى لاعبى قلب الدفاع الذين تعودا على مراقبة عدد ٢ قلب هجوم فى العمق، وليس مراقبة قلب هجوم واحد فى العمق ولاعب آخر فى الجناح، وهذا يتوقف بدوره على مدى استيعاب لاعبيك ومدى تنفيذهم للواجبات المخولة إليهم فى طريقة اللعب المختارة، ودائماً ما أذكر بأنه ليست العبرة بأسماء الطرق ولكن العبرة بمدى تنفيذ اللاعبين للواجبات الهجومية والدفاعية المكلف بها اللاعبون فى إطار طريقة اللعب .

ثانياً- قيادة الفريق بين شوطى المباراة :

تنظيم ومحتوى العمل للمدرب بين شوطى المباراة

الدقائق	١ ٢	٣ ٤ ٥	٦	٧ ٨ ٩ ١٠	١١ ١٢ ١٣	١٤ ١٥
رقم الخطوة	١	٢	٣	٤	٥	٦
الخطوة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة

١- الخطوة الأولى :

التحرك خارج الملعب والذهاب لغرفة الملابس دون أى تأخير أو تخاذل مهما كانت نتيجة الشوط الأول ، وعلى اللاعبين أن يتفهموا أن هذه الخطوة وهى الأولى يبنى عليها ليست بقية الخطوات فحسب بل يبنى على أساسها الشوط الثانى بأكمله .

٢- الخطوة الثانية :

معالجة بعض اللاعبين وعمل تدليك للبعض الآخر، ويتناول اللاعبون بعض المشروبات السكرية أو الشاى أو تناول بعض الفيتامينات، ويجب على المدرب عدم فرض مشروب معين على اللاعبين ولكن عليه أن يترك اللاعبين أن يختاروا المشروب الذى يفضله كل لاعب على حدة تبعاً لرغبته. وهنا يبرز التعاون بين أعضاء الجهاز الفنى والطبى والإدارى .

٣- الخطوة الثالثة :

استرخاء تام ويفضل فى هذه الخطوة عدم الحديث نهائياً ومحاولة توفير الهدوء التام داخل غرفة خلع الملابس .

٤- الخطوة الرابعة :

تعليمات المدرب الفنية للفريق ككل أو كمجموعة فى بعض خطط اللعب الجماعية دفاعية كانت أو هجومية، والعمل على التركيز على هذه النقاط من قبل المدرب، كذلك محاولة تركيز اللاعبين وتنفيذه هذه التنبيهات والعمل على تصحيح هذه الأخطاء أو على أقل تقدير تقليلها ، كذلك يتحدث المدرب عن مميزات وعيوب الخطط الجماعية للفريق المنافس وكيفية استغلال نقاط الضعف ووقف قوة الفريق المنافس الهجومية .

٥- الخطوة الخامسة :

تعليمات المدرب لبعض اللاعبين فردياً إذ يقوم المدرب فى هذه الخطوة بإعطاء تعليمات لبعض لاعبى الفريق فى المراكز المختلفة والذين وقعوا فى بعض الأخطاء الفردية هجومية أو دفاعية أو عدم قيام أحدهم بواجبات مركزة بشكل

جيد، كذلك قد يعدل المدرب من واجبات مركز أحد اللاعبين تبعاً لقراءاته لمميزات وعيوب اللاعب المنافس أو يكلف أحد اللاعبين بمهام جديدة خاصة كمسئولية لاعب فى مراقبة لاعب بعينه دون سواه .

٦- الخطوة السادسة :

إحماء سريع والدخول على الملعب مرة أخرى إذ يعمل المدرب ومساعدوه على عمل تهيئة سريعة بدنية ونفسية وحث اللاعبين على التركيز فيما تم سرده داخل حجرة الملابس ثم القيام بالنزول إلى الملعب مرة أخرى وبعد الخروج من غرفة الملابس لا يفضل التحدث مع أحد اللاعبين منفرداً من قبل أحد أفراد الجهاز الفنى حتى لا يحدث تشتيت ذهنى للاعب .

ثالثاً- قيادة الفريق بعد المباراة :

لا شك أن المدرب يقع على عاتقه العبء الأكبر والمسئولية الكاملة فى نتيجة المباراة واللاعبون كذلك يشاركون فى المسئولية إذ أنهم الذين يؤدون المباراة، وغالباً ما يقال أن مستقبل مدرب فى قدم لاعب، فإذا ما أخطأ لاعب ما فى استغلال فرصة لإحراز هدف فإنه بذلك قد يؤدى إلى تغيير جهاز بأكمله، وهذا ما يحدث كثيراً فى مصر وبعض البلاد العربية وكذلك الأوربية إلا أن فى أوربا يلتزمون إلى حد كبير بمدة التعاقد والعقود المبرمة بين الطرفين النادى والمدرب، ويتضح ذلك وبالأخص مع المنتخبات الأوربية كمنتخب ألمانيا على سبيل المثال.

ومن المعروف أن اللعب الجيد يؤدى إلى نتيجة فعالة وإيجابية والفوز بالمباراة، أما الأداء السلبى غير الفعال نتيجته الطبيعية هى الخسارة إلا أنه فى بعض الأحيان قد تنكسر هذه المعادلة ويلعب الحظ أو التوفيق دوره فى نتيجة المباراة ، وهناك ستة

احتمالات للنتيجة، ومستوى الأداء على المدرب أن يتعامل مع كل منها بشكل مختلف، ويتوقف هذا التعامل بالدرجة الأولى على نقطة أساسية مهمة يضع المدرب من خلالها إستراتيجية المباراة ألا وهى هدف المباراة أو المطلب الواقعى للمباراة، وهذه الاحتمالات :

١ - أداء جيد مع فوز .

٢ - أداء جيد مع هزيمة .

٣ - أداء سىء مع فوز .

٤ - أداء سىء مع هزيمة .

٥ - أداء جيد مع تعادل .

٦ - أداء سىء مع تعادل .

١ - أداء جيد مع فوز :

فى هذا النوع تحققت المعادلة الطبيعية للعب فقد أدى الفريق أداء ممتاز أو جيد، وكانت النتيجة هى الفوز بالمباراة، وفى هذه الحالة يجب على المدرب أن يقوم بذكر محاسن الأداء التى جاءت فى المباراة جماعياً فقط ويتغاضى عن ذكر مساوئ الأداء ويسمى بالتجاهل اللحظى، فلا يجب أن يتحدث المدرب على الأداء السيئ ولكن يجب أن يوجه اللاعبين لذلك أثناء أول تدريب بعد المباراة .

٢ - أداء جيد مع هزيمة :

هذا النوع يجب أن يتعامل المدرب معه بحرص لانخفاض الروح المعنوية للاعبين، وفى هذه الحالة يجب أن يوجه المدرب اللاعبين لمستوى الأداء الفنى

العالى الذى أدوا به المباراة، وأن هزيمتهم لا تضعهم فى مرتبة أدنى، وأن شعورهم هذا يعد طبيعياً لكل من هم فى نفس موقفهم، ومن المهم أيضاً أن يذكر المدرب بأن الحزن والغضب يعد رد فعل طيب للهزيمة وعليهم أن يحاولوا الفوز فى المرات القادمة، وأن ما حدث فى المباراة انتهى ويجب الاستعداد للمباراة القادمة.

ونذكر هنا أنه يجب أن يكون المدرب هادئاً بالإضافة إلى أن يكون حديثه قصيراً، نظراً لأن اللاعبين فى حالة لا تسمح بإطالة الحديث .

٣- أداء سيئ مع فوز :

قد يكون الهدف الأساسى قبل بدء المباراة هو الفوز بالمباراة بأى شكل من الأشكال ، وخاصة فى بعض فترات الموسم الأخيرة والتى تحدد بشكل كبير هبوط أو بقاء الفريق فى درجة من الدرجات، أما إذا كان الهدف غير ذلك يجب أن يضع المدرب فوز اللاعبين فى درجة أدنى حيث إنه لا يتكافأ مع الفوز، لذا فإنه لا يعطى شعوراً للاعبين بمتعة الانتصار ولا يعطى أى نوع من أنواع التعزيز المادى أو المعنوى، ويجب عند الاستعداد للمباراة التالية تجاهل نتيجة مثل هذه المباريات مع تركيز الحديث على نواحى الأداء الإيجابى والسلبى على السواء.

٤- أداء سيئ مع هزيمة :

حديث المدرب فى هذا النوع قد لا يكون مجدياً فإن الصمت هو رد فعل المدرب الوحيد، وخاصة عندما يكون فريقه مستواه معروفاً وجيداً، وأنه يتحدث إليهم بأن يضعهم فى موقف تحمل المسئولية والشعور بالمستوى المتدنى والنتيجة الطبيعية لهذا الأداء وعليه أن يحدثهم بقوله أنه على كل لاعب عندما يخلو بنفسه فى منزله أن يفكر فيها حققه ونفذه فى هذا المباراة، وما الذى يجب أن نفعله ونحتاج إليه للفوز فى المباراة القادمة ، ونذكر المدربين هنا أنه يجب عدم ذكر أى أخطاء

حدثت فى المباراة سواء جماعية أو فردية ، أى ما يسمى بالتجاهل اللحظى فالتوجيه لن يفيد فى هذه الحالة .

٥- أداء جيد مع تعادل :

كما ذكرنا سالفاً (الهدف) المطلب الواقعى للمباراة الذى يضعه المدرب يحدد كثيراً رد فعل كلاهما: المدرب واللاعبين على السواء لمعرفتهما المسبقة بالهدف الذى وضع سلبقاً وقاموا بالعمل معاً لمحاولة تحقيقه ، وفى هذه الحالة أداء جيد مع تعادل، مع الوضع فى الاعتبار قواعد النقط الثلاث عند الفوز ونقطة عند التعادل ولا شىء للمهزوم، فكثير من المدربين يضعون التعادل كهزيمة وخاصة الفرق ذات المستوى الجيد

وهنا على المدرب أن يتعامل بواقعية مع نتيجة المباراة وعليه أن يقوم بتعزيز الأداء الجيد والأداء السيئ باختصار شديد ، ويوجه بعض اللوم لبعض اللاعبين المقصرين لحثهم على عدم التقصير مستقبلاً ومحاولة بذل الجهد فى المباريات القادمة والتركيز فى الأداء لتحسين المستوى .

٦- أداء سيىء مع تعادل:

فى هذا النوع يكون رد فعل المدرب مثل الحالة الرابعة إلى حد كبير وهى حالة أداء سيئ مع خسارة فإن مواجهة هذا النوع تعتمد على لاعبى الفريق وإحساسهم بالمسئولية بالإضافة إلى النظر إلى المستوى الفنى للفريق ككل وكأفراد والذى تسبب فى هذا الأداء، ويكون تصرف المدرب وقوله بأن النتيجة لا تعتبر طبيعية لأننا يجب أن نخسر هذه المباراة بهذا المستوى من الأداء الذى أظهرتموه فى المباراة، وعلى كل منكم أن يفكر بعمق ماذا قدم فى هذه المباراة، ويقوم المدرب فى التدريب التالى بمحاولة إصلاح الأخطاء التى وقع فيها اللاعبون فردياً وجماعياً .

الفصـــل الثالث

بناء فريق كرة القدم الحديثة

(الهــرم الـذهبى)

١- الأهداف العامة المشتركة

٢- العمل على ترابط الفريق وتجانسه

٣- توظيف اللاعبين لمراكز اللعب

٤- تطوير مفاتيح خلق الإحساس بالإنهاء

٥- عدالة المعاملة

٦- الثقة بالنفس



الهرم الذهبى

لبناء فريق كرة القدم

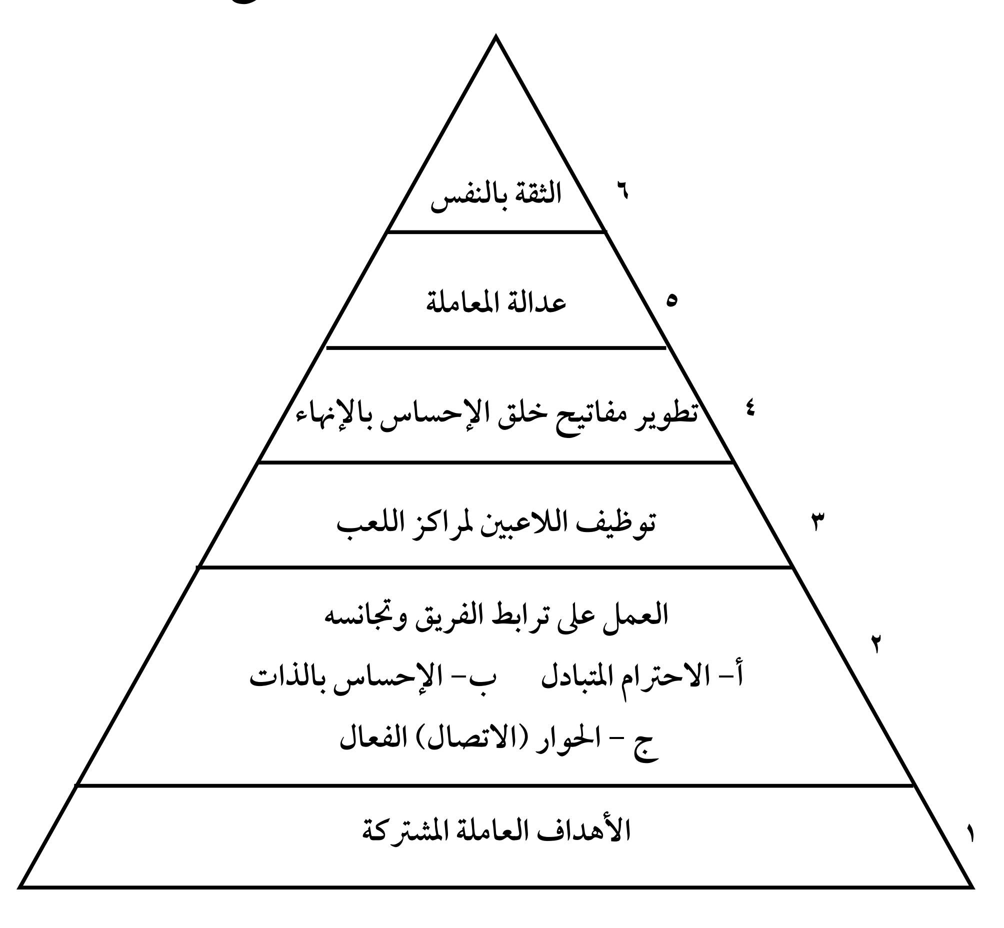
كرة القدم لعبة جماعية يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً فكان لزاماً على المدرب العمل على إيجاد الترابط والتفاهم بين اللاعبين حتى تنشأ وتزداد روح الجماعة واللعب الجماعى الواعى الذى يجب أن يتغلب على اللعب الفردى، وهناك عدة عناصر تعمل على بناء الفريق وتجانسه منها ما هو إدارى ومنها ما يتعلق بالجوانب الاجتماعية والنفسية، ومنها ما هو فنى وهى جميعها عناصر مكملة لبعضها البعض .

فالعنصر الإدارى على سبيل المثال يقع على عاتقه توفير الإمكانات المادية من مرتبات للمدربين واللاعبين وتوفير الأدوات اللازمة للتدريب وإعاشة الفريق وانتقالاته والتعامل مع اتحاد اللعبة، والقيام بعمل الاتصالات المباشرة مع الجهات العليا المسئولة بالإضافة إلى أنه همزة الوصل بين مجلس إدارة النادى والجهاز الفنى المسئول .

كذلك العنصر الطبى بالتعاون مع الطبيب بهدف الاتفاق على محتويات وشدة الحمل وملاحظة مظاهر التدريب الزائد لدى اللاعبين مع المدرب ، بالإضافة إلى الاختصاصات المباشرة فى متابعة الحالة الصحية للاعبين والاتفاق على شكل العلاج الطبيعى ووسائل استعادة الشفاء للاعب المصاب ، بالإضافة إلى التعاون فى وضع النظام الغذائى المناسب للاعبين بشكل فردى إلى حد كبير .

أما الجانب الفنى والمسئول عنه مسئولية مباشرة إلى جانب العناصر السابقة المدير الفنى هو إعداد اللاعب شاملاً (بدنياً - مهارياً - خططياً - ذهنياً - نفسياً) وسوف نتطرق لبعض الجوانب المباشرة المؤثرة فى بناء فريق كرة القدم الحديثة لهذه العناصر والتى قد يهملها بعض المدربين إما للجهل بها أو انتهاجه لفلسفة معينة فى التعامل مع اللاعبين أو عدم قدرته على التوصيل وعدم صبره للحصول على نتيجة ومستوى جيد. الأمران اللذان يتطلبان جهداً ووقتاً وصبراً وعملاً مستمراً لتحقيق هذه المعادلة:

عمل مستمر بوعى + وقت + صبر = مستوى جيد + نتائج .



١- الأهداف العامة المشتركة :

بعض المدربين عند بدء التعاقد مع أحد الفرق يكون من أول المهام التى يقوم بها هو الحديث مع اللاعبين لوضع وتفهم الأهداف العامة والتى تكون بطبيعة الحال أهدافاً مشتركة ، وهذه الأهداف يجب أن يؤمن بها اللاعبون جميعاً وتسمى بفلسفة الفريق ، وعلى الجميع أن يتبعوا ما يتم تخطيطه ومناقشته لتحقيق هذه الأهداف .

٢- العمل على ترابط الفريق وتجانسه :

قيادة الفريق فى كرة القدم هى التعرف على الأشياء التى لا نستطيع رؤيتها، وهذا هو المعنى الأكبر والأشمل لقيادة الفريق ، فكثير من المدربين لديهم من العلم والتطبيق ما يملكه مدربون على أعلى مستوى من الكفاءة ولكنهم سريعاً ما يفشلون فى الاستمرار بالفريق وتحقيق النتائج المرجوة والمستوى المطلوب، وهناك حقيقة تقول إننا لا نستطيع أن نرى الرياح ولكننا نعلم أنهـا موجودة، وفى مجال كرة القدم وفى مقدمة أهم هذه الأشياء غير المرئية تقع كلمة فريق **(Team)** بكل ما تعنيه هذه الكلمة، فالفريق ليس فقط الأحد عشر لاعباً كما نشاهد فى الصور الفوتوغرافية ولكن أهم وأعظم ناتج لهذه الكلمة هى الحافز أو الدافع المحرك الذى يجعل مجموع الأحد عشر لاعباً وحدة واحدة أو ككل داخل الملعب، كذلك باقى اللاعبين خارج الملعب جميعهم فى بوتقة واحدة .

لذا فترابط الفريق وتجانسه يعتبر من أهم واجبات مدرب كرة القدم الواعى، والنقاط التالية لا بد وأن تتوافر لتحقيق الترابط والتجانس للفريق.

أ- الاحترام المتبادل :

وهذا يتحقق عندما يقدر المدرب واللاعب قيمة وأهمية كل منهم للفريق، فعندما يستجيب ويستوعب اللاعب المهام المطلوبة منه بسرعة وسهولة تزداد قيمة اللاعب لدى المدرب، كذلك بعد أن يفهم كل لاعب فى الفريق الواجبات المختلفة للمراكز الأخرى وكيفية قيام المدرب بعمل فريق جماعى من خلال واجبات اللاعبين الهجومية والدفاعية ويدرك اللاعب أن ما يأخذه فى التدريب يتحقق كثيراً منه فى المباريات، تأتى القناعة الشخصية من اللاعبين بالقدرات الفنية للمدرب والتى يكون لها أكبر الأثر فى كل ما يقوله المدرب لاحقاً، وهذا هو العامل الأكبر لتحقيق مستوى جيد (القناعة الشخصية من اللاعبين بمدربهم).

ب- الحوار (الاتصال) الفعال :

كل عضو فى الفريق يجب أن يكون عنده الرغبة فى المناقشة وتقبل النقد ، وعلى المدرب أن يعمل على ذلك، على أن يكون هناك أوقات محددة يتم خلالها عملية الحوار كأن يكون الحوار فى المحاضرة النظرية قبل التدريب أو فى المحاضرة النظرية بعد المباراة أو خلال التدريب العملى، وأثناء التدريب العملى قد يكون الحوار أو النقد فردياً عندما يريد المدرب توجيه اللاعب إلى تحسين الأداء الفردى فيقوم بنداء اللاعب ليقترب منه اللاعب ويقوم بتوجيهه بهدوء والتأكيد على محاولة تحسين الأداء، وقد يكون التوجيه للاعب أمام المجموعة عندما يكون الأمر يختص بتوجيه فنى للفريق ككل.

ج- الإحساس بالذات (القيمة الذاتية):

إن القيمة الحقيقية للاعب تكمن فى أنه عضو فى الفريق ، وعليه أن يعتبر هذه القيمة وهذا الشعور يأتى فى المقدمة ويزداد الإحساس بقيمة الذات كلما ازداد

مستوى اللاعب وارتقى إلى المستوى الأعلى فى المرحلة السنية التى يمثلها اللاعب وهو مستوى المنتخبات، ومن هنا يجب أن يعمل المدرب على أن يزيد من دوافع اللاعبين لتحقيق هذا الهدف بالوصول إلى المستويات التالية وزيادة الإحساس بقيمته الذاتية.

٣- توظيف اللاعبين لمراكز اللعب :

هل هناك علاقة بين طريقة اللعب وتوظيف اللاعبين للمراكز المختلفة ؟

إن عملية اختيار اللاعبين وتسكينهم فى مراكزهم (توظيفهم) من خلال التدريب والتى تتناسب وإمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية تقع على مسئولية المدرب – فالمدرب يجب أن يقيم اللاعبين ويختار اللاعب المناسب لكل مركز يتناسب مع قدراته الشخصية ، وكل لاعب عنده نقطة ضعف، وعلى هذا الأساس على المدرب أن يقرر احتياجات كل لاعب واللاعب الذى يليه فى تشكيل الفريق ليكمل كل منهما الآخر للوصول إلى اللعب الجماعى الواعى المتكامل حيث التكامل يكونه قدرات اللاعبين بنقاط ضعفهم وقوتهم فى إطار واحد .

وطريقة اللعب تعنى توظيف (تنظيم) قوى لاعبى الفريق وتسكينهم فى مراكز اللعب المختلفة تبعاً لقدراتهم الفردية للقيام بواجباتهم الأساسية والإضافية هجوماً ودفاعاً فى إطار جماعى .

من هنا يجب أن يتعرف المدرب أولاً على القدرات البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية للاعبين ثم يقوم باختيار طريقة اللعب المناسبة لهذه القدرات وليس العكس. إذ أن كثيراً من المدربين مقلدون لغيرهم فى تطبيق طريقة اللعب على اعتبار أنها أحدث طريقة أو أحسن طريقة، ولذا أشير هنا أنه ليس هناك

الطريقة الأحسن ، ولكن هناك الطريقة المثلى التى يجب أن تلائم إمكانيات لاعبى الفريق والتى يمكن أن يترتب على تنفيذها أحسن النتائج ، ومن الممكن الآن أن نرى فريقين يلعبا بطريقة لعب واحدة، ولكن تحركات اللاعبين الهجومية والدفاعية تختلف، ويرجع ذلك إلى أن المدرب وضع خطط تحركات لاعبيه وفقاً لقدراتهم ، وعلى هذا الأساس على المدرب أن يدرك ويقرر احتياجات كل لاعب ويخلق البيئة الأفضل والمناسبة لكل منهم بحيث يتفق ذلك مع طريقة لعب الفريق ككل .

٤- تطوير مفاتيح خلق الإحساس بالإنهاء (التهديف) :

ماذا يقصد بالإنهاء؟ هل يقصد به اللمسة الأخيرة ، أم يقصد به آخر لمستين ، أم يقصد به آخر ثلاث لمسات ؟ إذا ما أجبنا على هذا السؤال واتفقنا على ما هو مفهوم الإنهاء سوف ينعكس هذا على أداء لاعبينا فى المباريات وذلك من خلال ما يؤدى فى التمرينات المصممة بفهم ووعى.

ففى بعض بطولات كأس العالم كان متوسط نسبة التهديف من لمسة واحدة ٢٠ – ٢٤ ٪ وذلك من المواقف الثابتة ، وأن مفتاح التهديف من اللعب الحر هو الذى سجل بأقل عده من التمريرات بعد إعادة الاستحواذ من الفريق المنافس، وكانت نسبة التهديف ٦٥٪ من ٣ تمريرات فأقل أى تمريرتين أو تمريرة واحدة .

فعملية التهديف إذن تتوقف على مجموعة لاعبين يؤدون مهارة التمرير بتكامل عالى (تحت ضغط) وتتوقف دقة الأداء المهارى على كليهما – اللاعب المستحوذ على الكرة (الممر لها) واللاعب الحر (المستقبل لها) وجميعنا يعرف معنى التمريرة المناسبة والتى تتوقف بالدرجة الأولى على التوقيت المناسب من كليهما اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعب الحر .

لذا وجب على المدرب أن يدرك أن مفاتيح بناء التمرينات التى ترتقى وتحسن الإحساس بالإنهاء هى **إعادة تصميم وتنظيم البيئة النموذجية لأداء التمرين والتى تتمثل فى :**

- تكرار محاولات فرص الإنهاء (التهديف) حجم التدريب كذلك شدته .
- إشراك أكبر عدد من اللاعبين بصرف النظر عن مراكزهم فى معظم تمرينات التصويب .
- المحافظة على واقعية التمرين كما يحدث فى المباراة .
- تصميم معظم التمرينات من مجموعة لاعبين على أن يكون التهديف بعد ٣ تمريرات فأقل .
- محافظة اللاعبين على التركيز أثناء التدريب كالتركيز أثناء المباراة .

٥- عدالة المعاملة :

كل لاعب يحتاج أن يشعر بأنه يعامل بعدل قدر الإمكان وأن يأخذ فرصته كاملة لعرض قدراته وتنميتها لأقصى حد ، فكل لاعب يريد أن يكون ضمن الأحد عشر لاعباً ، لذا فهو يريد أن تتاح له الفرصة كاملة للعب وخاصة عندما تكون الفرصة قائمة ومتاحة، ونجاح المدرب بلا شك فى استمرار مجموعة اللاعبين المقيدين معه من أول الموسم إلى آخره وهم على إدراك كامل وقناعة أن الأحد عشر لاعباً الأساسيين فى هذه المباراة هو الأنسب، وفى المباراة القادمة يكون لها لاعبين أنسب مع التغيير المحدود فى بعض المراكز لعدم الإخلال بمبدأ تثبيت الفريق، الأمر الذى يجعل من التدريب مؤثراً قوياً يحقق أهدافه لوجود التنافس الشريف بين اللاعبين للعب فى المباريات بالإضافة إلى إدراك اللاعبين أيضاً أنه

ليس هناك فورمة رياضية ثابتة للاعب طوال الموسم، ولكن لا بد من هبوط نسبى فى فورمة اللاعب الأساسى والتى على أساسها يقوم المدرب بتجهيز اللاعبين الاحتياطيين للوصول إلى الفورمة الرياضية لهم واستعدادهم لظروف الهبوط التى تطرأ فى فورمة اللاعبين الأساسيين، وبالتالى إعطائهم الفرصة كاملة عن قناعة ووعى وإدراك.

٦- الثقة بالنفس :

إن ما يشعر به اللاعبون فى قدراتهم الفنية ومدى ثقتهم فى أنفسهم ومدى قوة أو ضعف الفريق الخصم من أهم العناصر لتحقيق هدفهم، فالثقة بالنفس تتفاوت من لاعب لآخر، ولكن هناك شبه إجماع فى الرأى عن خصائص ومميزات فريق ما (ككل) أو بشكل عام، وهنا يأتى دور المدربين، فإذا استطاع أن يخلق فى عقيدة الفريق بأنه فريق عدوانى أو أنه فريق جبان أو أنه فريق صلب، فهو كذلك، فأداء اللاعبين كمبدأ أساسى ناتج عن مدى ما يؤمن به اللاعبون تجاه أنفسهم.

الفصــل الرابع

الإعـداد المهـــارى
والاستحـواذ على الكـرة

١- سيكولوجية الإعداد المهارى طريق للفوز

٢- سيكولوجية الاستحواذ على الكرة طريق للفوز

٣- الاستحواذ على الكرة (المهارات الهجومية)

أ - التمرير واستقبال الكرة

ب- التصويب (التسديد على المرمى)

الإعداد المهارى والاستحواذ على الكرة

١- سيكولوجية الإعداد المهارى طريق للفوز

إن إتقان المهارات للاعب كرة القدم ليس كافياً لخلق لاعب عظيم (كبير) فقد يكون هناك كثير من اللاعبين يتقنون أداء المهارات بشكل جيد ولكن التكامل فى الأداء (وهو الهدف النهائى) من عملية التدريب والذى يقصد به أداء اللاعب لمجموع مهاراته أثناء التدريب والمباريات فى ظل وجود مشاركة (تحت ضغط المنافس) (والجمهور والظروف الخارجية)، ولا شك أن هناك علاقة عكسية بين التكامل فى الأداء المهارى والجانب البدنى للاعب ، فكلما زاد مستوى أداء اللاعب فى المهارات قابلة اقتصاد فى بذل الجهد، كذلك هناك علاقة طردية بين تكامل أداء اللاعب المهارى بالجانب الخططى، فكلما زاد مستوى أداء اللاعب مهارياً زادت نسبة تنفيذه للمهام الخططية فردياً وجماعياً، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة ، ولا شك أن أكثر المهارات استخداماً فى المباريات هى التمرير والاستقبال والتى تمثل أكثر من ٩٠٪ من زمن المباراة ، ومن ثم يتضح أهمية التسليم والتسلم تحت ضغط المنافس للاعبى كرة القدم .

٢- سيكولوجية الاستحواذ على الكرة طريق للفوز :

ليس بالضرورة أن يكون الفريق الأكثر استحواذاً هو الذى يفوز بنتيجة المباراة ولكن النسبة العظمى والتى وصلت فى كثير من الدوريات العالمية (الدورى الإنجليزى – الإيطالى – الأسبانى – الفرنسى) كانت نسبة الفريق الأكثر استحواذاً هى الفوز بنسبة ٧٧٪ وذلك عن الفريق الأقل استحواذاً بنسبة ٢٣٪ .

ولتحقيق أعلى معدل نسبة استحواذ لفريقك يجب أن تدرب لاعبيك على فن التحكم فى الكرة فردياً وجماعياً وذلك عن طريق مخاطبة العقل قبل الأداء الفنى، **فعلى اللاعب أن يدرك :**

١- أن اللاعب الجيد خلال المباراة هو الذى يفكر دائماً قبل أن تأتى إليه الكرة (قبل الاستلام) ماذا سيفعل بها (فيحضر نفسه) .

٢- أن أحسن من يصنع التمريرات الصحيحة هو اللاعب الذى يمتلك أفضل أسلوب للسيطرة على الكرة .

٣- أن اللاعب الذى يسيطر (يتحكم) فى الكرة فى أقل زمن يوفر لنفسه الوقت والمساحة لعمل (التمريرة) السليمة وبالتالى يكون التصرف الفنى (الخططى) سليم .

٤- أن اللاعب الجيد هو الذى يكون مدركاً وباستمرار لمواقع (أماكن) زملائه وأيضاً خصومه لكى يعرف ماذا سيفعل بالكرة .

٥- أن التكامل فى الأداء لا يتحقق إلا بالتدرج السليم والتدريب المستمر وتكريس معظم الوقت للتدريب والتدريب تحت ضغط المنافس .

ولا شك أن دور المدرب فى تصميم التمرينات الفنية التى يضعها ويدرب لاعبيه عليها لها الدور الأكبر فى تكامل الأداء الفنى خلال المباريات ، فكثير من اللاعبين يميلون بشدة للتحدث عن النتيجة وليس أدائهم وأسلوبهم لتحقيق تلك النتيجة وتحليل اللاعب لشخصه وذاته أمراً مهمًّا جدًا كأن يسأل اللاعب نفسه .

لماذا كانت نسبة التمريرات الخاطئة عالية ؟

لماذا علت التسديدة فوق أو خارج المرمى ؟

لماذا لا أحصل على الكرة أغلب الوقت ؟

فيجب عليهم ألا ينتظرون المدرب ليوجه النصح إليهم بخصوص ذلك ويجب أن يدرك اللاعب أن أكبر مشكلة تؤرق المدرب تجاهه كلاعب هو (فقده للكرة) والتى تؤدى لا محالة إلى استبدال هذا اللاعب بلاعب آخر إذا ما استمر فى عمل تمريرات خاطئة.

ويتذكر المؤلف أن مستر أوتوفستر وهو يقود فريق الزمالك فى المباريات لا يقوم من على (دكة البدلاء) ويصرخ ويجن جنونه إلا إذا فقد أحد اللاعبين أكثر من ٢ – ٣ تمريرات متتالية، هذا ويجب أن يدرك اللاعبون أيضاً أن اللاعب الموهوب تعشقه الجماهير فليس صحيح فكرة أن الجماهير لا تهتم إلا بالنتيجة ولكنهم يريدون مشاهدة لحظات من المهارات الفردية لبعض اللاعبين وهم يقومون بعمل مراوغة مثالية قبل أن يسجل هدفاً ولكنهم يتمتعون أكثر بقدرة الفريق على تبادل اللاعبين التمرير المباشر فيما بينهم والوصول لمرمى الخصم بشكل جماعى وإحراز هدف، ويمثل فريق برشلونه النموذج الحقيقى للمتعة فى مشاهدة مباريات كرة القدم فردياً وجماعياً على المستوى الجماهيرى أو العاملين فى المجال الرياضى لاعبين ومدربين ... الخ، ويجب أن أؤكد على أهمية تكرار حجم التدريب كذلك شدته بدرجة كافية .

فكلما تمرن (تدرب) اللاعب على المهارات كلما زادت ثقته بنفسه فى التوفيق فى المباراة ، وتصبح العملية ذاتية وفطرية .

٣- الاستحواذ على الكرة (امتلاك الكرة) :

لما كانت النسبة العظمى لمهارتى التمرير والاستقبال (تمرير واستلام الكرة) هى الغالبة فى المباراة بنسبة ٩٠٪ وجب على المدربين الاهتمام بتصميم وحداتهم التدريبية من حيث الحجم (وقت التدريب) كذلك (الشدة) تحت ضغط المنافس وذلك للوصول بالمهارات بصفة عامة ومهارات (التمرير والاستقبال – والتصويب) بصفة خاصة إلى الآلية فى الأداء فى ظل وجود مشاركة .

لذا سوف أقوم فى هذا الجزء بالتعرض إلى هذه المهارات .

(أ) التمرير والاستقبال .

(ب) التصويب (التسديد) بالقدم أو الرأس .

وذلك نظراً لأهميتهما السيكولوجية فى إتقان اللاعبين لهذه المهارات فى حسم المباريات لصالحهم .

(أ) التمرير واستقبال الكرة :

١- التمرير بداخل القدم على الأرض :

التمريرة بباطن القدم هى أكثر التمريرات شيوعاً فأفضليتها هى أنها تضمن الدقة إذا نفذت بالطريقة السليمة ولكن يكمن عيبها فى أن مدى طولها لا يتعدى عشرين ياردة وتستخدم التمريرات القصيرة بباطن القدم بكثرة حينما يتبنى فريق معين أسلوب التمرير القصير كما هو فى القارة الأوربية .

وأساسيات التمرير بباطن القدم على الأرض هى :

- تقف الرجل الثابتة (التى لا تركل الكرة) بجانب الكرة مشيرة إلى اتجاه التمريرة على بعد أربعة أو ستة بوصات من الكرة .

- تكون الرجل الراكلة (الضاربة) فى زاوية صحيحة مع الجسم وفى خط واحد مع الكرة وتلتوى الأصابع للخارج وتكون اللمسة فى منتصف الكرة .
- تكون الرأس والعينين سوياً ناظرين للكرة (لأسفل) وتكون الرأس عمودية على الكرة لملاحظتها .
- يكون مفصل القدم ثابتاً .

هـذا ويكون الوضع والاتـزان صحيحاً . فسرعـة الكرة تعتمـد على مسافة أو طول التمريرة، ويتضح جليًا أنه كلما كانت المسافة طويلة كلما أحتاج ذلك لقوة أكثر ومعرفة القوة المطلوبة لا يتوفر للاعب إلا عن طريق التمرير المستمر . وعادة ما تكون التمريرات من رجل لرجل أو تلعب فى مكان خال .

ويعتبر فريق برشلونة أحد الفرق التى تستخدم هذا الأسلوب وهو استقبال المهاجم للكرة فى ظهر المدافع .

وكما سبق فإن عيب هذه الطريقة أنها غير مناسبة للتمريرات الطويلة ويصعب أداؤها حينما يكون اللاعب مسرعاً فى جريته ، ولكنها أنسب وأدق تمريرة حينما يكون اللاعب ذو مهارة عالية فى التسليم والتسلم تحت ضغط المنافس .

٢ - تمرير الكرة فى الهواء مستخدمًا داخل القدم :

تنطبق عليها مبادئ مشابهة لمبادئ التمرير الأرضى مع بعض الضوابط :

- يميل الجسم للخلف قليلاً للمساعدة على رفع الكرة .
- تكون القدم الخالية (الثابتة) ملتوية ناحية الكرة وتكون خلفها قليلاً .

- تكون نقطة الركل فى منتصف الجزء السفلى للكرة .

- **تمرير الكرة على الطاير بداخل القدم :**

تستخدم هذه الطريقة للتمريرة ذات اللمسة الواحدة عندما تأتى الكرة للاعب فى الهواء ويكون الجسم منفرجًا لاستقبال الكرة :

- تقلب القدم (لأسفل) وتضرب الكرة بمشط القدم .
- لكى تكون التمريرة منخفضة يتم التركيز ركلها من أعلى .

٣- التمريرات العالية الساقطة (لوب) :

وهى التمريرة التى يستخدمها المدافعين لنقل الكرة إلى المهاجمين أو إلى مدافعى الخصم ، وهى غالباً تكون لمسافة أربعين ياردة وتتطلب مهارة مختلفة، فالكرة ترتطم بوجه القدم ، بينما يشير الحذاء للأمام ويحتك مشط القدم بالأرض .

- يكون ضرب الكرة بالمنطقة التى فيها الرباط .
- تكون القدم الثابتة بمحاذاة الكرة ولكن بعيدة عنها بعض الشىء .
- إذا كانت النية هى توجيه الكرة للأمام مباشرة فعلى اللاعب أن يأخذ زاوية عند الركل، أما إذا ركل الكرة وهو معتدل فستذهب الكرة للناحية اليمنى الميل الطبيعى للرجل .
- يكون ميل الرجل الراكلة شديداً بينما تلمس الكعوب الأرداف (أو تقارب منها) وتكون الركبة مشيرة إلى الكرة، وكلما كان شد الرجل للخلف كبيراً كلما بعدت مسافة التمريرة .
- تكون الضربة أو الركلة فى النصف الأسفل من مركز الكرة .

ويستخدم لاعب خط الوسط التمريرة الساقطة (لوب) لنقل اللعب من جهة لأخرى، وينبغى أن يتمرس المدافعين على هذه المهارة فكثيراً ما يستخدموها.

٤- التمريرة المشطورة (المائلة) (سكرو):

يستخدم هذه التمريرة بصفة رئيسية لاعبى خط الوسط، ومن أحسن من أجادها كابتن فرنسا السابق «ميشيل بلاتينى» والألمانى «فرانز بيكنباور»، وفى العصر الحديث «مارادونا، ميسى» على المستوى الدولى، « محمد أبو تريكة» على المستوى المحلى .

- ترتطم القدم بأسفل الكرة ويكون الارتطام بداخل الأصبع الكبير (ولكن اللاعبين الكبار أمثال «بيكنباور» اعتادوا على أدائها بخارج القدم مستخدمين الإصبع الصغير) .
- تكون الرأس منخفضة وخلف الكرة .
- تكون أرجحة القدم الضاربة من الركبة .
- لا تؤدى الضربة فقط إلى مسار منحرف للكرة ولكن تجعلها ترتد وتدور للخلف لتنتظر وصول اللاعب المقصود بالتمريرة .

٥- التمرير بخارج القدم (بوش الرجل):

وهى مهارة ينبغى إتقانها لأنها تمكن اللاعب من التمرير أثناء الجرى فليس عليه أن يبطئ أو يضبط خطواته، ويمكنه أيضاً ركل الكرة لمسافات أبعد لذا فالقدم التى تركل يجب أن تميل للداخل وتشير إلى عكس اتجاه الكرة وإلى اتجاه القدم الثابتة ويكون الركل بخارج الحذاء، وللحصول على كرة أو تمريرة مائلة ومنحنية لا يكون إلا بالتمرين المتواصل .

٦- تمرير الكرة بداخل القدم :

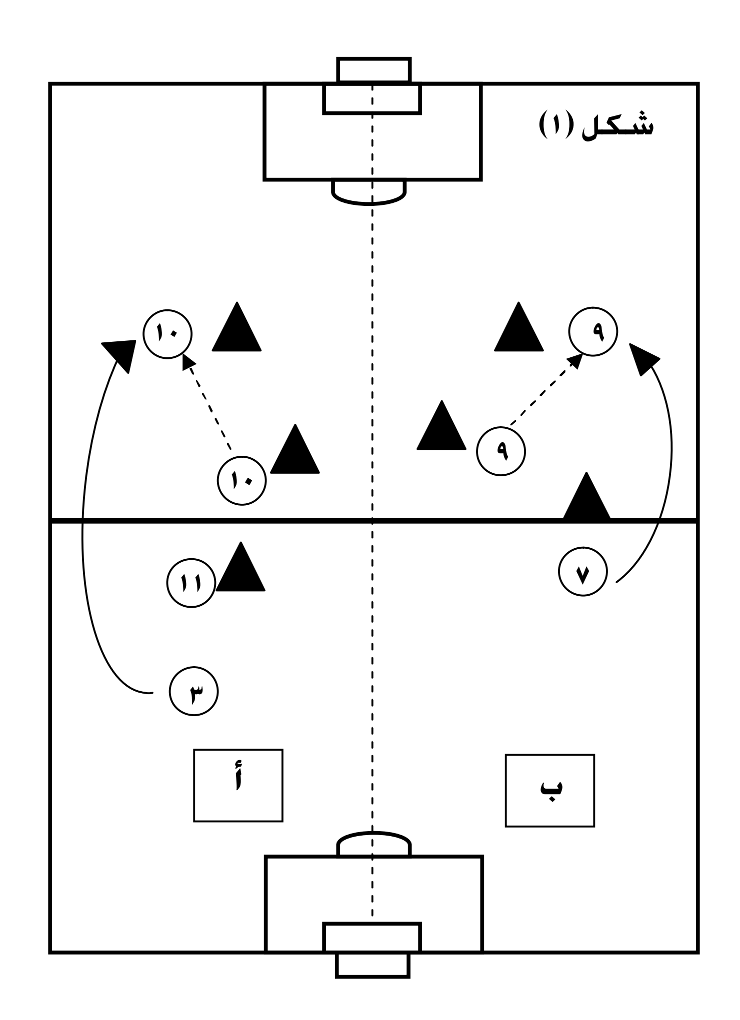
تعتبر المهارة جزء حيوى جداً من أسلحة المدافع الذى يجد نفسه فى موقف وعليه أن يمرر تمريرة بينية للمهاجم فى منطقة ضيقة وتكون هذه التمريرة المنحرفة (المائلة) خلف المدافعين وبعيداً عن حارس المرمى ، وبذلك تكون أخطر التمريرات هذا ولا يجيد العديد من اللاعبين هذه المهارة ، ويعتبر «تريفور بروكنج» أحسن من أجادوها وهى تستخدم لإعطاء الكرة للمهاجم الذى يندفع خلف المدافعين ومهارتها تكمن فى :

- تكون القدم الثابتة (الغير راكلة) خلف الكرة .
- تكون الأصابع للأمام ويكون الارتطام بالكرة بجانب الإصبع الكبير للقدم .
- التمرين المستمر مهم جداً للتأكيد من لولبة للكرة حتى تدور فى منحنى .

يوضح شكل (١) مثالين للتمريرة المنحنية بداخل القدم :

(أ) المدافع الأيسر يلف الكرة للاعب ١٠ المهاجم الذى يجرى للكرة .

(ب) لاعب الوسط الأيمن يلف الكرة للمهاجم ٩ الذى يجرى لها .



٧- لعب الكرة على الطائر (قبل أن تلمس الأرض) :

تظهر أوقات كثيرة خلال المباراة يكون على اللاعب فيها أن يلعب الكرة على الطاير ، هذا ويعتبر وضع الجسم الصحيح لملاقاة الكرة ذا أهمية كبيرة .

٨- لعب الكرة على الطائر باستقامة :

وفيها تكون الرأس منخفضة وقريبة من مستوى أو خط الكرة، ويكون الذراعان مفرودين لإعطاء توازن وتكون منطقة الرباط هى الجزء من القدم الذى يركل الكرة وتكون الأصابع لأسفل.

٩- لعب الكرة على الطائر بخارج القدم :

وهذه تعتبر مهارة نادرة يقوم بأدائها بعض اللاعبين فتقوم القدم الضاربة بركل الكرة بسرعة (لمس الكرة) من الخارج وتعطيها دوران للخارج .

١٠- لعب الكرة على الطائر من أعلى :

إذا كانت الكرة موجهة إلى الجنب بدلاً من الأمام فيكون الجسم منسجماً مع الكرة ، فإذا كان اللاعب سيسدد بالقدم اليمنى فيكون الكتف الأيسر مائلاً ومشيراً لاتجاه الهدف ليتمكن اللاعب من رفع قدمه (اليمنى) أعلى الكرة حين يستعد لركلها .

١١- لعب الكرة من الوضع نصف طائر : (هاف فولى) (نصف طائرة)

يستخدم لها أسلوب مشابه لما سبق حيث تركل الكرة لحظة لمس الأرض، ويعتبر التوقيت مهم جدًا لذلك يستخدم لاعبو الوسط هذه المهارة حول أطراف الصندوق (منطقة الجزاء) حينما يسددون الكرات الساقطة، وأيضاً يستخدم حراس المرمى هذه المهارة للحصول على الدقة فى الركلات التى يكون مداها ٥٠ أو ٦٠ ياردة .

١٢- اللعب بالكعب :

فى مسابقة كأس العالم ١٩٨٦ بالمكسيك قوبل اللعب بالكعب بترحاب، هذا ويركز المدربون على أهمية لعب الكرة فى الاتجاه المواجه للاعب، ولكن عنصر المفاجأة مطلوب ومفيد خاصة إذا كان من الممكن للاعب اختفاء ما ينوى عمله بالكرة، ويعد كابتن البرازيل الأسبق (سقراط) المثال الواضح والقائد للعب بالكعوب هذا ويمكن أن تكون لعبة الكعب من النوع البسيط بحيث تكون القدم الثابتة بجانب الكرة وتأتى القدم الضاربة من أعلى الكرة لتضربها للخلف، هذا ودراية اللاعب بأماكن زملائه أمر حتمى إذ أن لعب الكرة للخلف بدون وجود زميل أمر ذى خطورة، وهذا يفسر لنا الإصرار على أن يلعب اللاعب الكرة بالاتجاه المواجه له، وبالتالى يمكن للاعب استخدام طريقة التقاطع وذلك بأن توضع القدم اليسرى بجانب الكرة وتلعب الكرة بكعب القدم الأيمن (متقاطعة مع) القدم الثابتة .

١٣- التسديد المستقيم بوجه القدم :

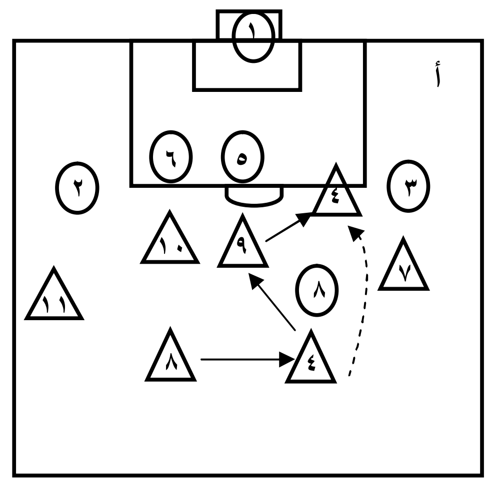
ويتشابه هذا الأسلوب من التسديد مع الأسلوب المتبع فى التمريرة العالية الساقطة (لوب) حيث يكون الارتطام بمنطقة الرباط وتنكفئ القدم لأسفل، وتكون الركبة أعلى الكرة، وتستخدم التمريرة لإعطاء مسافة طويلة أو قوة التسديد خاصة فى الكرات الثابتة .

١٤- تمريرة الحائط (هات وخد) (استخدام الزميل كحائط لرد الكرة) :

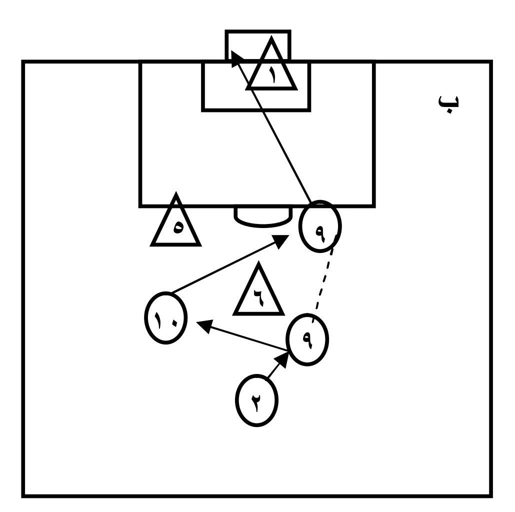
تستخدم هذه التمريرة فى كل أجزاء الملعب فى بناء الهجمات والتحضير ولكن يكون تأثيرها مؤثر جداً على الصندوق ، وذلك لخلق فرص للتهديف،

وتزداد قيمة المساحة الخالية فى هذا الأسلوب ، إذ أنه لو كانت بعيدة عن المطلوب خلف آخر مدافع فستكون فرصة الحارس جيدة لالتقاطها .

شكل (٢) يوضح هذه التمريرة



عندما يتلقي ٤ الكرة من ٨ يعطي الكرة لـ ٩ثم يجري ليأخذها ثانية متخطياً ٨ ويسدد على المرمى



يستخدم الإيطاليون هذا الأسلوب فاللاعب بتيجا يتلقى الكرة ويلعبها لروسي ويفتح سبرنت ليأخذها بعد أن يتخطى رقم ٦ ويسدد.

شكل (٢)

ويعتبر أسهل وأبسط أسلوب للاختراق هو هذا الأسلوب (تمريرة الحائط) وقد سميت كذلك لأن اللاعب يستخدم زميله كجدار للحصول على الكرة مرة أخرى بعد أن ترتد من الزميل ويكون اللاعب قد جرى لمقابلتها ، ويتقن لاعبى أوربا هذه الطريقة ولكنها للأسف لا توظف كما ينبغى لأسباب ما، فربما لا يعطيها المدرب الوقت الكافى بها.

هذا وإذا كان أداؤها صحيحًا على طرف الصندوق فهى تخلق فرصة حقيقية للتهديف، وقد كان «برايان روبسون» مثالاً على أعلى مستوى لإجادة هذه الطريقة فى انجلترا ولكن أحسن مثال أتذكره هو الثنائى « باولوروسى – روبيرتو بتيجا» فى نهائيات كأس العالم بالأرجنتين سنة ١٩٧٨ فـ «بتيجا» يعطى ظهره للمرمى وعندما يلعب الكرة لـ «روسى» يلتف ليحصل على الكرة فقد كان إدراكه لموضوع الخصم من الدرجة الأولى، وحديثاً اللاعبان «إينستا، تشافى» بفريق برشلونه .

وأساسيات هذه التمريرة هى :

١- يقدر اللاعب الذى سيمرر الكرة – المسافة عندما يلعب الكرة لزميل فلا يجب أن يكون قريباً من الخصم ولا بعيداً أيضاً فأربعة ياردات تعتبر مسافة معتدلة.

٢- تكون التمريرة مضبوطة ودقيقة فيجب أن تصل للذى سيردها (الجدار) ويفضل أن تكون أرضية ولكنه ليس شرط حتمى فيمكن للمستقبل يلعبها أو يوقفها بفخذه أو بصدره أو برأسه .

٣- على اللاعب الذى يرد الكرة (الحائط) أن يحسن توقيت تحركه بعيداً عن الخصم، فتحركه فى آخر ثانية يسحب معه الخصم من مكانه ليفسح

لزميله مساحة وعليه أن يأخذ زاوية لكى يلعب الكرة من لمسة واحدة محاولاً التمويه وإخفاء ماذا سيفعل بالكرة .

٤- لا بد أن يلعب اللاعب (الحائط) الكرة أمام زميله ويمكن لعبها فى الهواء ولكن يفضل أن تكون على الأرض .

٥- بعد أن يلعب اللاعب الأول (صاحب التمريرة) الكرة يزيد من سرعته لأخذ الكرة ثانية .

٦- يتحدد ما إذا كان اللاعب سيسجل أم لا من هدوئه ورباطة جأشه عند استلام الكرة (الهدوء والثقة بالنفس) .

استخدام تمريرة الحائط فى أجناب الملعب (الأجنحة) :

يستخدم هذا النوع من التمريرات فى اللعب على الأجناب (الأجنحة) حيث تلعب الكرة خلف المدافع ، واليوم لا يشيع استخدامها مثلما كان فى الماضى وذلك لازدياد سرعة المدافعين عما كان فى الماضى .

(ب) التصويب (التسديد على المرمى) :

اختلف المدربون واختلفت آرائهم فى مسألة هل من الأفضل أن يتروى اللاعب ويريح الكرة ثم يسدد أم أن يسدد مبكراً بحيث تكون للتسديدة ميزة السرعة ، ويمثل الاتجاه الأول لكثير من اللاعبين ، هذا الأسلوب فى إحراز كثير من أهدافهم تكون فى ركن الشبكة بحيث يجد الحارس صعوبة بالغة فى منعها من الدخول لشباكه ولم يكن هناك الكثير من الأهداف الضائعة، وقد جسد «بوبى تشارلتون» و«مالكوم ماكدونالد» ما يعرف التسديد القوى الصاروخى، فقد كانوا يوجهون تسديداتهم تجاه المرمى ككل وليس انتقاء زاوية معينة وكان

التسديد من على مسافة ثلاثين ياردة أو أكثر، ويتميز كرستيانو رونالدو بالتسديد بهذا الأسلوب من أماكن بعيدة .

وشخصياً لن أختلف مع نظريتهم، فهذا يرجع للاعب ذاته ، أما إذا كانت لديه الحساسية التى تمكنه أن ينظر للأمام ثم يحدد هدفاً قبل التسديد فيجب نصحه بالاعتماد على دقة التسديد (اختيار زاوية معينة)، وبعض اللاعبين الأصحاء وأقوياء البنيان يجدون أنه من الأفضل والأكثر استفادة تسديد الكرة بقوة على المرمى ككل .

فالتسديد يتطلب حساسية معينة، فاللاعب (المسعور) على الكرة نادراً ما يسجل أهدافاً ملعوبة، ويحاول المدربون وضع المهاجمين فى مواضع التسديد بقدر المستطاع أثناء التمرين حتى يتعودوا على استغلال الوقت المتاح للتصويب وعلى نوعية التسديد المطلوب .

وتكمن تصميم تمرينات الهدافين على إحراز الأهداف فى إيجاد توازن بين التمرين على التسديد والمقدرة الفطرية للاعب، ويتلخص مفهوم المقدرة الفطرية للاعب فى التواجد فى المكان الصحيح وفى التوقيت الصحيح وتسديد الكرة على المرمى ، وإذا كان المدرب سيقضىوقتاً أكثر من اللازم طالباً من اللاعب أن يحلل ما يقوم بعمله فيمكن أن يفقد اللاعب مقدرته الفطرية للتسجيل ، فمن الخطأ التحدث عن الوصول للكمال .

ومعظم الأهداف التى تأتى من منطقة الست ياردات تكون نتيجة غمزات بالقدم أو ما نسميه (لطشات)، فغالباً ما يسجل معظم اللاعبين أهدافهم بهذه الطريقة ، فالأهداف ليست نتيجة لتصويبة قوية أو كرة مُودَعة بهدوء داخل المرمى ولكنها أحياناً تأتى نتيجة أى عضو من أعضاء الجسم كالفخذ أو الركبة، ويحدث

ذلك نتيجة لأن يكون اللاعب أسرع فى رد فعله من المدافع القريب منه ، وهذا ما يجب أن يتسم به المهاجمون المميزون القادرون على ترجمة (أنصاف) الفرص إلى أهداف .

التسديد من الوضع نصف طائر :

وهو أسلوب مشابه للأسلوب العادى للتسديد وتكون الرأس مرفوعة والقدم الثابتة بجانب الكرة ، وتمتد الأيدى عالياً مع مرجحة القدم للخلف بقوة ، وتعتبر توقيت اللاعب مهم جدًا حيث يضرب الكرة عند ملامستها للأرض ، كما يجب أيضاً التحكم فى الكرة (يمتلكها بقدمه) بالتركيز وبخفض مشط القدم لأسفل، فإن لم يفعل اللاعب ذلك فستذهب الكرة أعلى العارضة، عندما تسقط الكرة على الأرض ربما لا يمتلك اللاعب وقتاً كافياً خاصة عندما يكون تحت ضغط الخصم وتكون الكرة على قدمه التى لا يستخدمها ، ولتجنب ذلك يعتبر من الأساسيات استخدام القدمين فى وقت التمرين .

تسديد الكرة على الطائر بالوضع الجانبى :

تقوم القدم الثابتة (التى لا تسدد) بدور أساسى فى التوازن والدوران ليتمكن القدم الضاربة أن ترتفع لأعلى لتوازى الأرض تقريباً ولتسدد الكرة من المنتصف أو من أعلاها ، وضرب الكرة على الطائر فى الأرض يعتبر أمراً قاتلاً فالحارس لا يحب التعامل مع الكرة التى ترتد من الأرض قبل أن تأتيه، ودائماً ما نقول أقول للمهاجمين - لا تخف من أن تفشل فمن الأفضل أن تحاول وأن تفشل من ألا تحاول على الإطلاق، فلا يهم أن تستمر فى عدم إصابة الهدف لأنه مع التمرين حتمًا ستنجح، ولكن لا يوجد مدرب يسعد إذا تجنب لاعبيه التسديد،

فاللاعب يلجأ لذلك نتيجة فقدانه للثقة ويمكنه استردادها إذا استمر فى المحاولة لتحقيق النجاح.

التسديد على الطائر بالمواجهة :

العيون على الكرة – مشط القدم لأسفل – وتضرب الكرة بمنطقة الرباط

التسديد القوى من على جانبى منطقة الجزاء :

من الأشياء المهمة – قبل التسديد – أن ينظر اللاعب أين يقف الحارس ولكن عندما تتهيأ قدمه لضرب الكرة فعليه خفض رأسه ووضع عينه على الكرة .

وهناك بعض النقاط الأخرى وهى :

١ – تكون القدم الثابتة (غير الضاربة) بجانب الكرة .

٢– كلما كانت مرجحة الرجل للخلف أعلى كلما ازدادت التسديدة قوة، ومع ذلك فبعض اللاعبين يمكنهم التسديد القوى بأرجحة خفيفة للرجل .

٣– ترتفع الذراعان لأعلى فى الوضع الأفقى لحفظ التوازن .

٤ – تنخفض أصابع القدم التى تسدد لأسفل ويكون لمس الكرة بمنطقة الرباط وفى منتصف الكرة .

٥ – عند ركل الكرة يفضل أن ترتفع القدم الثابتة عن الأرض .

وإذا كانت الرأس فى مستوى الكرة من أعلى فيسهل لعب الكرة منخفضة الارتفاع فالكرة منخفضة الارتفاع أصعب فى صدها من الكرة التالية الارتفاع إلا إذا كانت مصوبة فى المقص .

وأنا أوصى بربط حبل بين القائمين على ارتفاع أربعة أقدام عند التمرين على التسديد ويطلب من اللاعبين التسديد تحت هذا الحبل .

التسديد من الزوايا :

عندما يقترب المهاجم من المرمى ولكن بزاوية يفضل التسديد القوى المنخفض الارتفاع داخل القائم البعيد وأسباب تفضيل القائم البعيد هى :

- إذا حاول الحارس صد الكرة ففى الغالب سيدفع بالكرة فى الناحية الأخرى لتكون فى طريق أحد المهاجمين القادمين .
- إذا اصطدمت الكرة بالقائم البعيد فمن المحتمل دخولها الملعب مرة أخرى.
- إذا لم تصب الكرة الهدف ومرت بالعرض فيمكن أن يلحق بها الزميل فى الناحية الأخرى، ويوجد العديد من الأهداف التى سجلت بهذه الطريقة.

ومن مختلف المواضع خارج الصندوق ربما لا تكون التسديدات القوية كافية لتدخل مرمى حارس جيد ومتمكن. لذا فاللاعب الذكى هو الذى يحدد فى داخله ما الذى سيفعله حينما ينظر ليرى أين يقف الحارس ، ومعظم الحراس يخرجون من مرماهم لغلق ولتضييق الزاوية عندما يتهيأ اللاعب للتسديد ، وبذلك فهم معرضون للإحراج وذلك عند لعب الكرات المنحرفة بجانب القدم أو عندما تمر من فوقهم فى مسار منحرف نتيجة غمز الكرة بإصبع القدم .

مهاجم ضد حارس المرمى واحد ضد واحد :

يود بعض الفرص فى المباريات التى يشق فيها المهاجم طريقه ليجد نفسه فى مواجهة الحارس وعليه أن يمر منه، ويعتبر بعض الناس أن التسجيل فى هذا الموقف هو إجراء شكلى (بمعنى أنه حتمى) ولكن كلما كان الحارس جيداً كلما صعبت المهمة للمهاجم .

هذا وسيتقدم الحارس من على خط المرمى لتضييق الزاوية ولتقليل نسبة رؤية المرمى بالنسبة للمهاجم بقدر المستطاع ، والحارس العادى سيستمر فى الدخول على المهاجم محاولاً الارتماء على خط مسار التسديدة، ولكن الحارس الجيد سيقف فى موضعه ليرغم المهاجم على أن يبدأ بالحركة ويقوم بها، وما يحدث بعد ذلك يعتمد على لميفضله المهاجم شخصيً ا، فغالبًا ما يقوم كرستيانو رونالدو بالتسديد القوىالمنخفض الارتفاع قريبًا من جانب قدم الحارس وهو يقول أن هذا النوع من التسديد هو أصعب أنواع التسديدات التى يمكن صدها ومعه الحق فى ذلك .

وبعض اللاعبين ينتظرون حتى يقوم الحارس بحركته ثم يلعب الكرة من فوقه أو أعلى رميته على الكرة ، فإذا كانت الكرة مرتدة من الأرض (بتنط) فعليه أن يلعبها من فوق رأس الحارس ، وتصعب المهمة جداً عندما يكون اللاعب منطلقاً بشدة ناحية المرمى وهذا يتطلب تدريب مكثف لإتقانه. ومن أفضل اللاعبين أداءً لهذا الموقف «ميسى».

ومما يساعد المهاجم على إنجاز مهمته هو استطاعته أن يخفى نواياه فيمكنه أن يتظاهر بأنه سيسدد ثم يسحب الكرة تاركاً الحارس لأداء رميته على الكرة، والحارس الجيد هو الذى يقوم بتمويهه من عنده ليجبر المهاجم أن يذهب للاتجاه الذى يريده الحارس.

إذا أراد المهاجم أن يمر من الحارس بالمراوغة فعليه أن يتأكد من أنه وضع الكرة بعيدًا عن متناول الحارس حتى لا يصل إليها وأيضاً يتأكد أنه لم يلعبها بعيدة أكثر من اللازم عنه حتى لا يفقدها أو يكون فى زاوية صعبة من الكرة، والذهاب بعرض الملعب لمسافة كبيرة يعطى الفرصة للمدافعين للرجوع وتشتيت الكرة.لذا فعلى المهاجم أن يكون إيجابيًا وأن يعرف ما الذى يريده بالضبط، فعليه أن يكون على ثقة مما ينوى عمله بالكرة .

متى تسدد ؟ ومتى يجب ألا تسدد ؟

عندما يكون اللاعب ذو مستوى رفيع فعليه أن يعرف متى يمكنه التسديد ومتى لا يجب عليه التسديد ومتى يسحب الكرة ليمررها لزميل فى مكان أفضل ويقال أن اللاعبين الهدافين يملكون الحاسة السادسة والتى تخبرهم بالتوقيت الذى يكونوا فى مكان أفضل .

الفصل الخامس

تطبيقات عالمية

- فريق برشلونة وتوظيف اللاعبين
- أداء الواجب الهجومى والدفاعى بمثالية فى إطار جماعى
- نموذج لانتشار اللاعبين النهائى للإنهاء على المرمى بطريقة ٣ – ٥ – ٢

تطبيقات عالمية

تقع على مسئولية المدرب توظيف اللاعبين فى مراكزهم والتى تتناسب وإمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية، ويتم اكتشاف هذه القدرات اختيار طريقة اللعب المناسبة لقدراتهم الفردية للقيام بواجباتهم الأساسية والإضافية هجوماً ودفاعاً بمثالية فى إطار جماعى.

ومن الممكن أن نرى فريقين يلعبان بطريقة لعب واحدة ، ولكن تحركات اللاعبين الهجومية والدفاعية تختلف من فريق لآخر، وهذا يرجع إلى أن كل مدرب يقوم بتصميم التمرينات الفنية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية وفقاً لقدراتهم الفردية والجماعية .

فالتوظيف ببساطة هو وضع اللاعب المناسب فى المركز المناسب، ولا شك أن لكل مركز مواصفات ومقومات يجب أن يتصف بها كل لاعب كالفرقة الموسيقية تماماً هناك لاعب الكمان ولاعب الجيتار.. إلخ ، ولكى تصبح فرقة موسيقية محترمة لا بد أن يكون كل لاعب فيها أداءه جيد جداً أو لاعب موهوب فى أدائه على هذه الآلة. كذلك فريق كرة القدم .

فريق برشلونة وتوظيف اللاعبين :

لا شك أن أكثر فريق يؤدى لدرجة الامتاع الذاتى فردياً وفى إطار جماعى ظاهرة كرة القدم الحديثة التى أراها أنها من كوكب آخر ، كما اتفق معى كثير من خبراء كرة القدم فى مصر هو فريق «برشلونة»، والذى يتصف كل لاعب فى هذا الفريق بأهم صفتين يتصف بها لاعب كرة القدم الحديثة وهو امتلاك المهارة (تسليم وتسلم) تحت ضغط المنافس بمنتهى النضج والسلاسة فى الأداء .

أداء الواجب الهجومى والدفاعى بمثالية فى إطار جماعى :

- الاستحواذ يصل إلى ٧٥٪ حتى أمام الفرق الكبرى (ريال مدريد) .
- إعادة الاستحواذ بعد فقد الكرة ٤ – ٨ ثوانى فى ٩٠٪ من زمن المباراة ، وعلى هذين الصفتين يجب أن يدرك المدربون أن مفاتيح تصميم التمرينات التى ترتقى وتحسن الأداء فردياً وجماعياً هى إعادة تنظيم وتوفير البيئة النموذجية فى تصميم التمرينات والتى تتمثل فى :

١- تكرار ثم تكرار ثم تكرار محاولات فرص الإنهاء على المرمى للوصول إلى التكامل (فى ظل وجود مشاركة) .

٢- المحافظة على واقعية التمرينات كما تحدث فى المباراة .

٣- محافظة اللاعبين على التركيز أثناء التدريب كالتركيز أثناء المباراة .

٤- استثارة الدافع (المحرك) الذى يجعل مجموع الأحد عشر لاعباً وحدة واحدة أو ككل داخل الملعب وهو ما يطلق عليه كلمة فريق **Team** .

عندما يقوم المدرب بتصميم الجمل الخططية والتمرينات الفنية يحدد زمنها فى البرنامج التدريبى ويوزعها على طرق التدريب على المهارات الأساسية (تمرينات الإحساس – المركبة – الفنية الإجبارية ... الخ)، كذلك على (طرق التدريب، على خطط اللعب)، (تمرينات فى مساحات محددة – مجموعة – مجموعة × مجموعة على مرمى واحد – **Tac** – مجموعة × مجموعة على مرميين فى مساحة محددة .. الخ)، **ولكى يكون هذا التخطيط موضوعى هناك عدة أسس يجب أن يضعها المدرب فى الاعتبار :**

١- طريقة اللعب المناسـبة والتى يختارها المدرب وفقاً لإمكانيات اللاعبين البدنية والفنية .

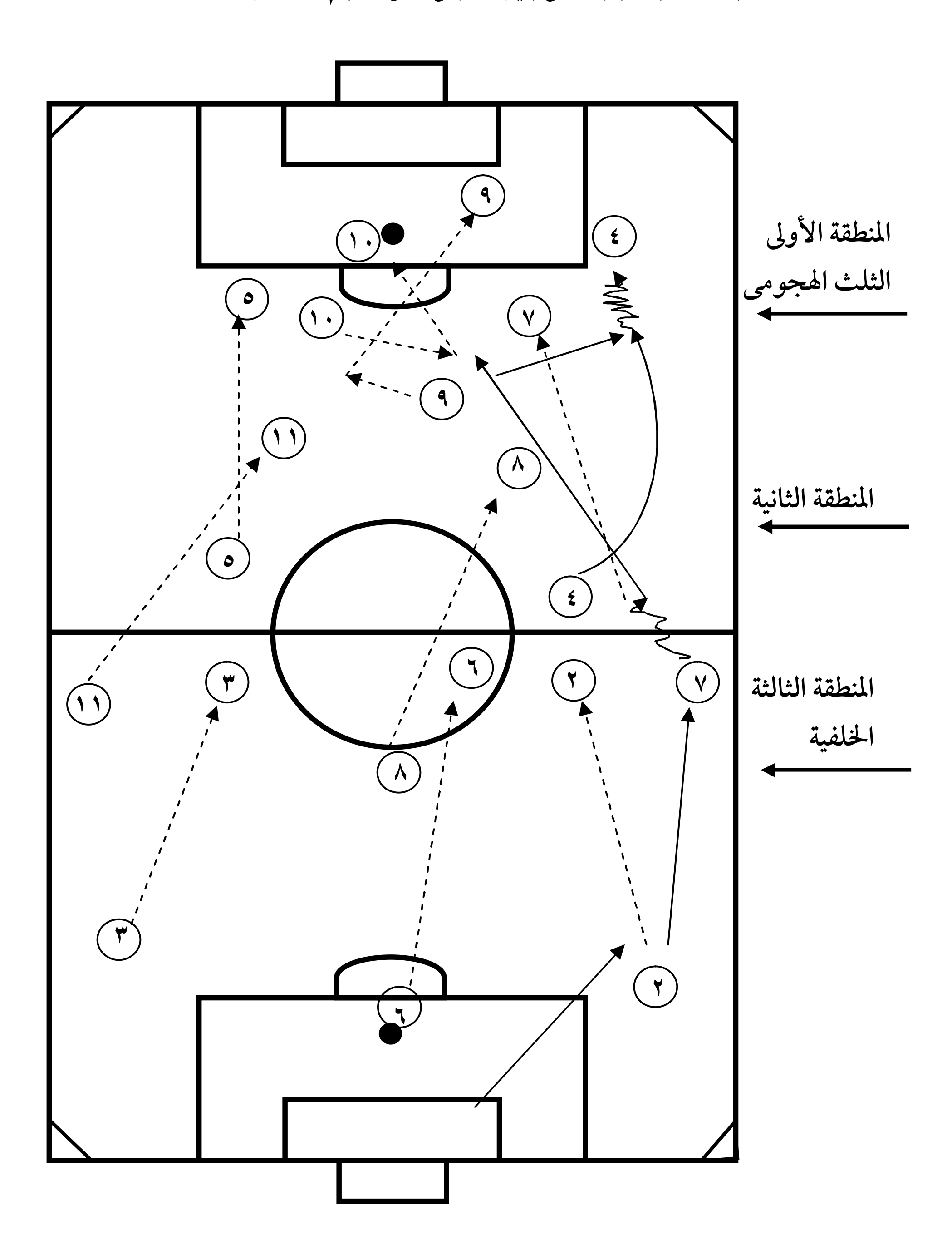
٢- المطلب الواقعى من المباراة (فوز- تعادل- خسارة بأقل عدد من الأهداف) .

٣- إمكانيات الفريق ككل لوضع إستراتيجية المباريات والتى من خلالها يحدد عدد اللاعبين فى الهجوم ، فقد يحدد المدرب الحد الأقصى للاعبين فى الهجوم بخمسة لاعبين ويؤمن منطقة الوسط التالية بعدد (٢) لاعبان، والمنطقة التالية الدفاعية الخلفية بثلاثة لاعبين شكل (١) عند تنفيذ جملة خططية على سبيل المثال بطريقة ٣/ ٥/ ٢ .

تقوم الجبهة اليمنى بإنهاء الهجمة بقيادة رقم (7 ، 4 & 10) من الجانب الأيمن ويقوم بالإنهاء فى نفس الثلث الهجومى قلب الهجوم (٩، ١٠) وينضم لهم لاعب الوسط رقم (٥) ليكون العدد (٥) لاعبين فى الثلث الهجومى .

وفى المنطقة الخلفية يقوم بتأمين وسط الملعب لاعب الوسط رقم (٨) وينضم إليه جناح الوسط العكسى رقم (١١) والمنطقة الخلفية على حدود وسط الملعب اللاعبون رقم ٢ ، ٦ ، ٣ .

تبادل مراكز رأسى بين قلبى الهجوم شكل (١)



نموذج لانتشار اللاعبين النهائى للإنهاء على المرمى من طريقة ٢/٥/٣

وبصرف النظر عن طريقة اللعب فإن المدرب عليه أن يحدد وفقاً للأسس السابقة الحد الأقصى لعدد اللاعبين فى كل جزء من أجزاء الملعب الثلاثة (المنطقة الأمامية – منطقة الوسط التالية – المنطقة الخلفية) للوصول إلى الانتشار المثالى لفريقه والذى يجب أن يحقق هجوم فعال وفى نفس الوقت يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد فى حالة فقد الكرة .

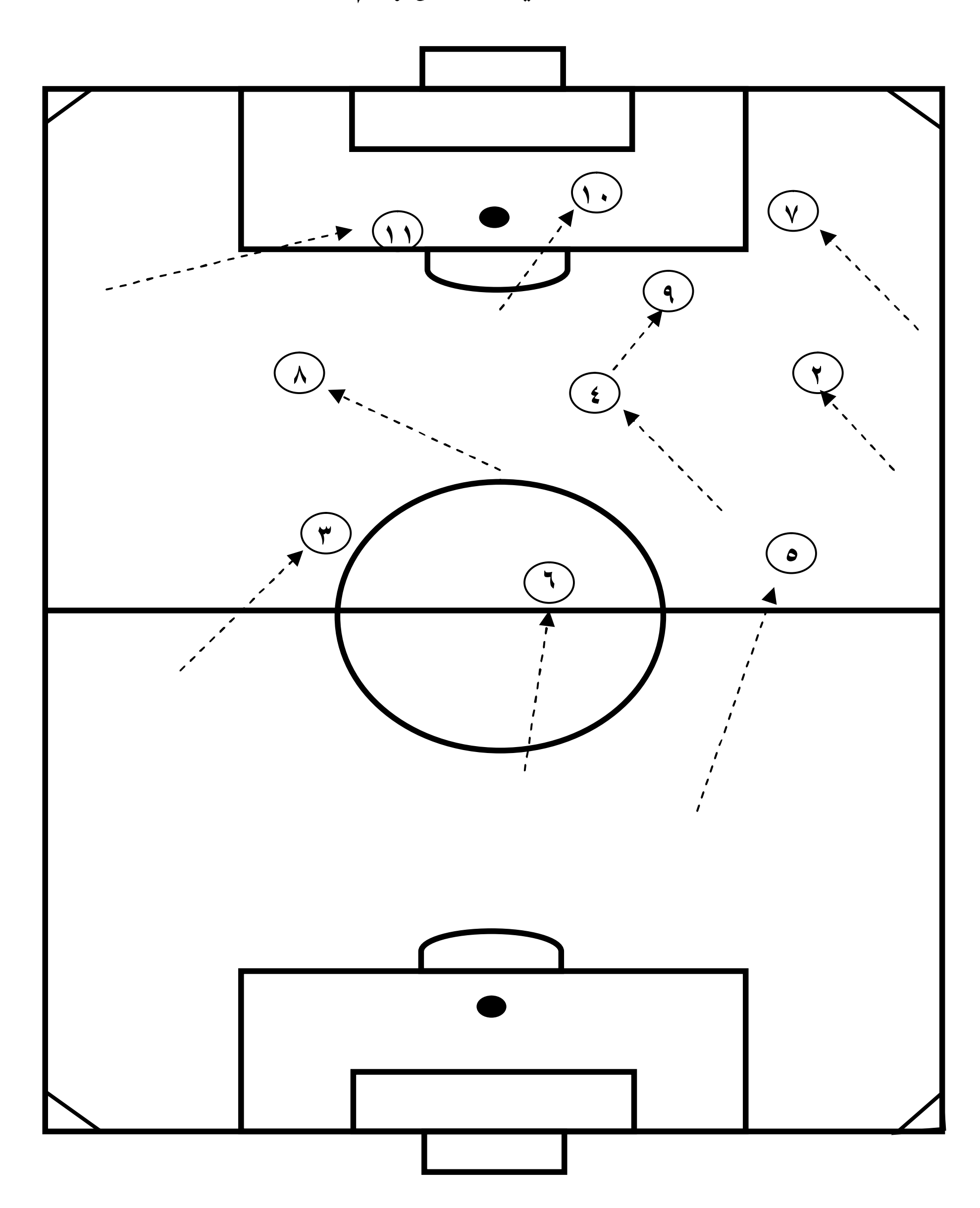
وفيما يلى عدة نماذج توضح الانتشار النهائى للفريق لإنهاء الهجمة بشكل جيد وفقاً للمبادئ السابقة :

١- نموذج لانتشار الفريق النهائى لإنهاء الهجمة بأربعة لاعبين فى المنطقة الأمامية وثلاثة لاعبين فى المنطقة التالية وثلاثة لاعبين فى المنطقة الخلفية شكل رقم (٢) .

٢- نموذج لانتشار الفريق النهائى لإنهاء الهجمة بخمسة لاعبين فى حالة الظهير العكسى يظل فى المنطقة الخلفية ليتواجد فى المنطقة الأمامية خمسة لاعبين والتالية لاعبان والمنطقة الخلفية ثلاثة لاعبين شكل رقم (٣).

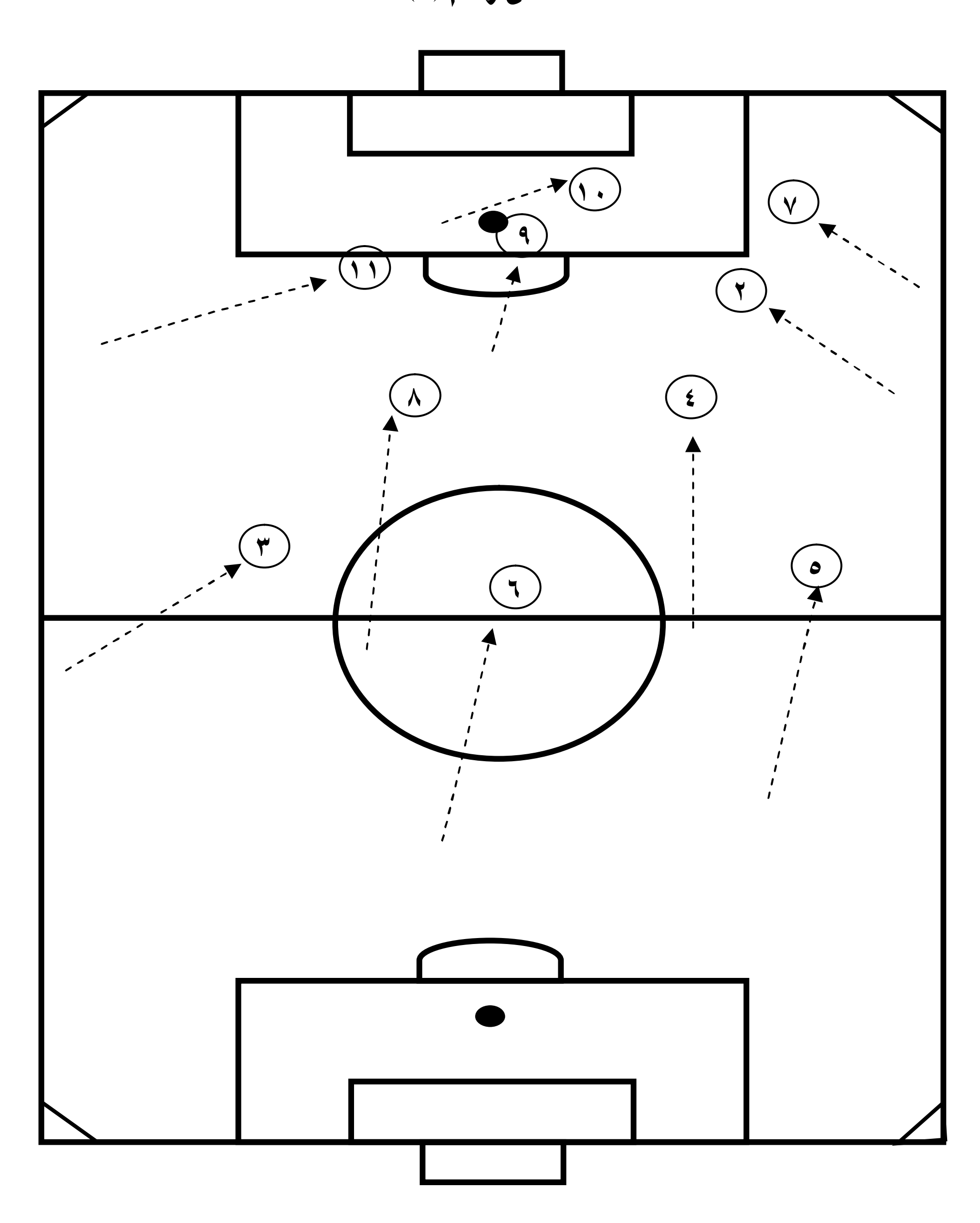
٣- نموذج لانتشار الفريق النهائى لإنهاء الهجمة بخمسة لاعبين فى حال الظهير العكسى يتحرك على منتصف الملعب ليتواجد فى المنطقة الأمامية خمسة لاعبين والتالية ثلاثة لاعبين، والمنطقة الخلفية لاعبان شكل رقم (٤) .

نموذج لانتشار الفريق النهائى لإنهاء الهجمة بأربعة لاعبين فى المنطقة الأمامية وثلاثة لاعبين فى المنطقة التالية وثلاثة لاعبين فى المنطقة الخلفية شكل رقم (٢)



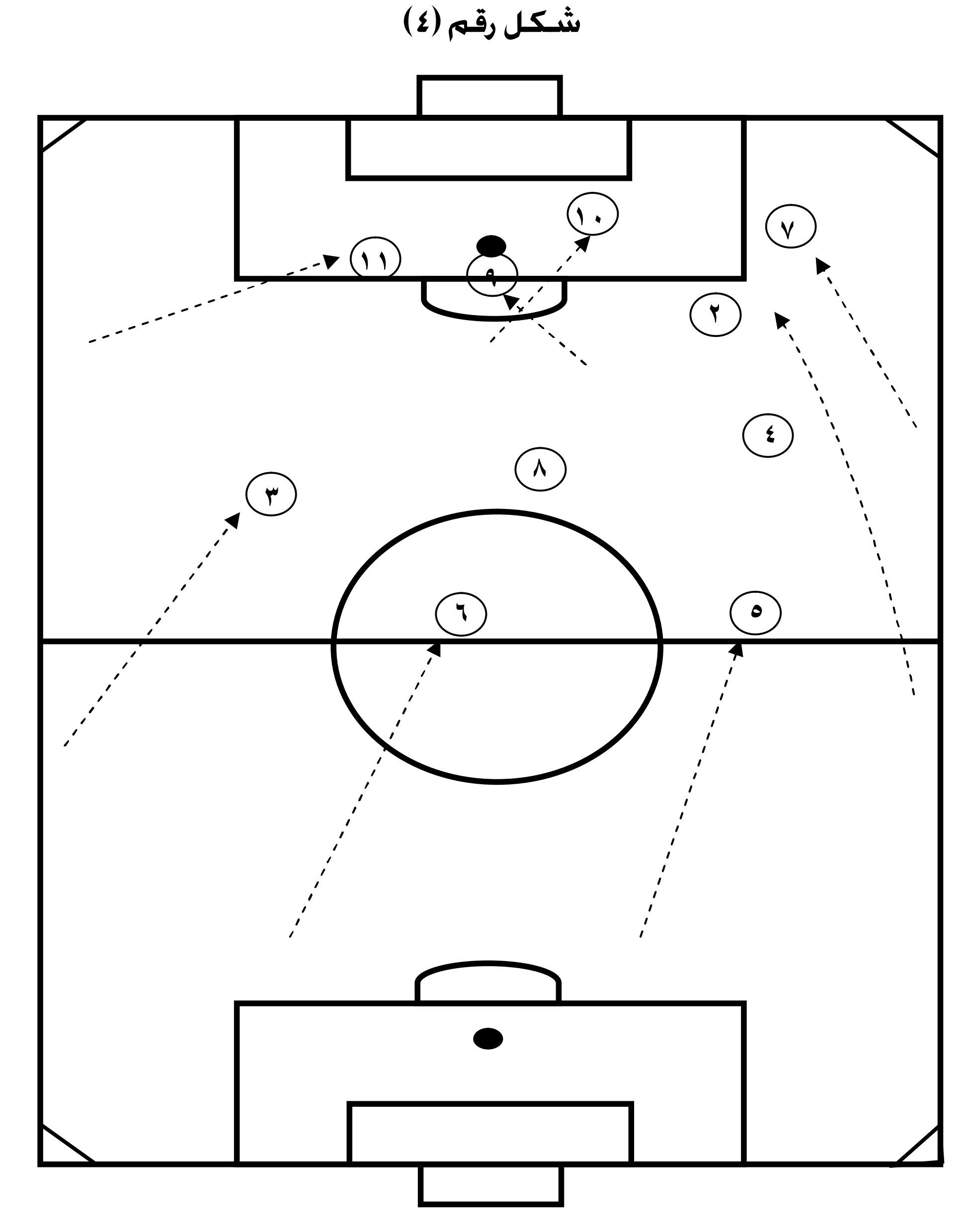
نموذج لانتشار الفريق النهائى لإنهاء الهجمة بخمسة لاعبين فى حالة الظهير العكسى يظل فى المنطقة الخلفية ليتواجد فى المنطقة الأمامية خمسة لاعبين والتالية لاعبان والمنطقة الخلفية ثلاثة لاعبين

شكل رقم (٣)



نموذج لانتشار الفريق النهائى لإنهاء الهجمة بخمسة لاعبين فى حالة الظهير العكسى يتحرك إلى منتصف الملعب ليتواجد فى المنطقة الأمامية خمسة لاعبين والتالية ثلاثة لاعبين والمنطقة الخلفية لاعبان

شكل رقم (٤)



نماذج لبعض الجمل الخططية لطريقة ١/٣/٢/٤

١- جمل خططية تبدأ من الجناح وتنتهى وتتطور فى الجناح وتتخطى مرحلة البناء (الثلث الأوسط) نموذج جملة رقم (١/ ٢/ ٣) شكل (٥، ٦، ٧) .

٢- جمل خططية تبدأ فى الجناح وتبنى فى الوسط بكرة عكسية (تغيير اتجاه اللعب) وتنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٤ ، ٥) شكل (٨، ٩) .

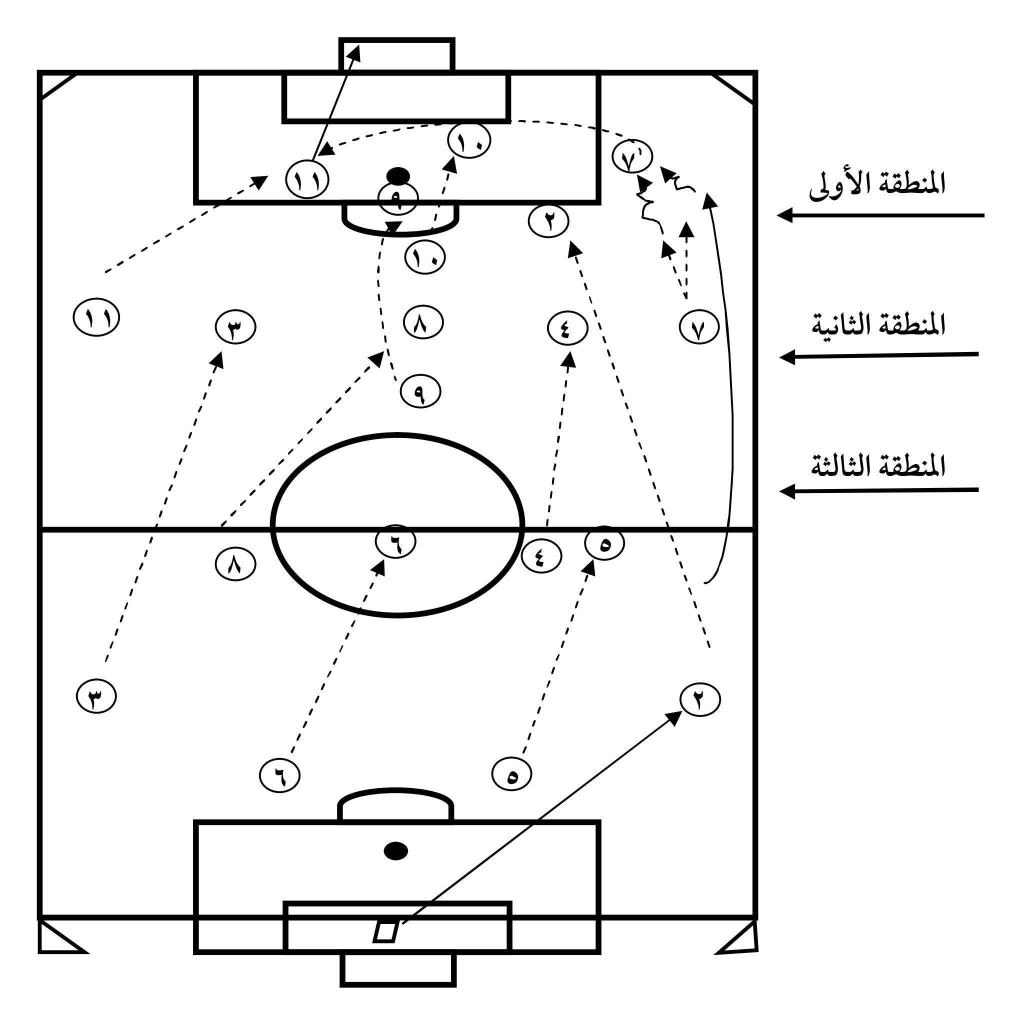
٣- جمل خططية تبدأ فى العمق وتبنى فى الوسط الجانبى وتنتهى بتمريرة قطرية فى العمق للاعبى الجناح نموذج جملة رقم (٦ ، ٧) شكل (١٠، ١١) .

٤- جمل خططية تبدأ فى الجناح ثم يتم تغيير اتجاه اللعب فى الثلث الخلفى وتبنى فى الوسط وتطور وتنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٨) شكل (١٢) .

٥- جمل خططية تبدأ فى الجناح وتبنى فى عمق الوسط وتطور وتنتهى فى نفس الجانب (الجناح) بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٩) شكل (١٣) .

٦- جمل خططية تبدأ فى الجناح وتبنى فى الوسط وتطور وتنتهى فى العمق نموذج جملة رقم (١٠، ١١) شكل (١٤، ١٥) .

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٢/٣/١ شكل (٥)



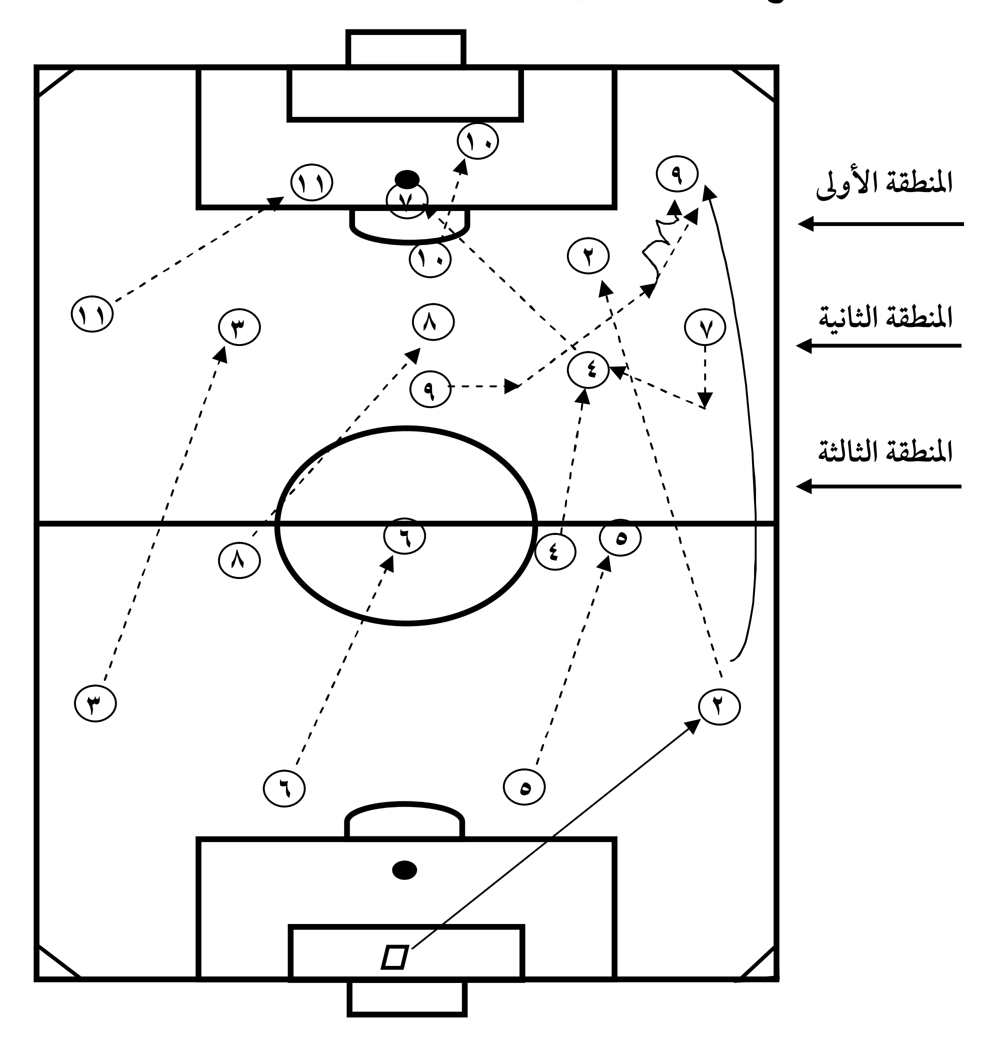
جملة رقم (١) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٧ ، ٢ ، ١٠ ، ٩ ، ١١

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤-٢/٣/١ شكل (٦)



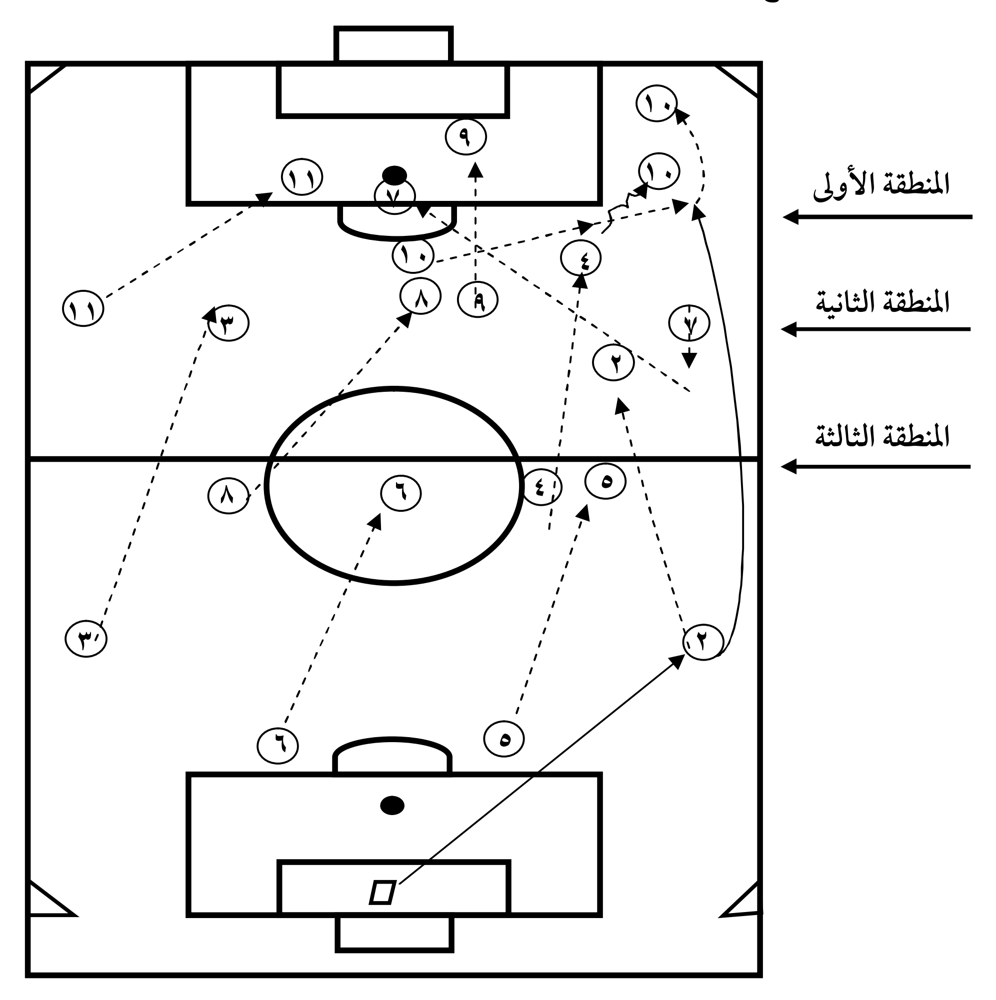
جملة رقم (٢) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٢ ، ٩ ، ١٠ ، ٧ ، ١١

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٢/٣/١ شكل (٧)



جملة رقم (٣) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ١٠ ، ٤ ، ٩ ، ٧ ، ١١

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ١/٣/٢/٤ شكل (٨)



جملة رقم (٤) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالـة فقـد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ١١ ، ٨ ، ١٠ ، ٩ ، ٧

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٣ ، ٤ ، ٢

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٢/٣/١ شكل (٩)



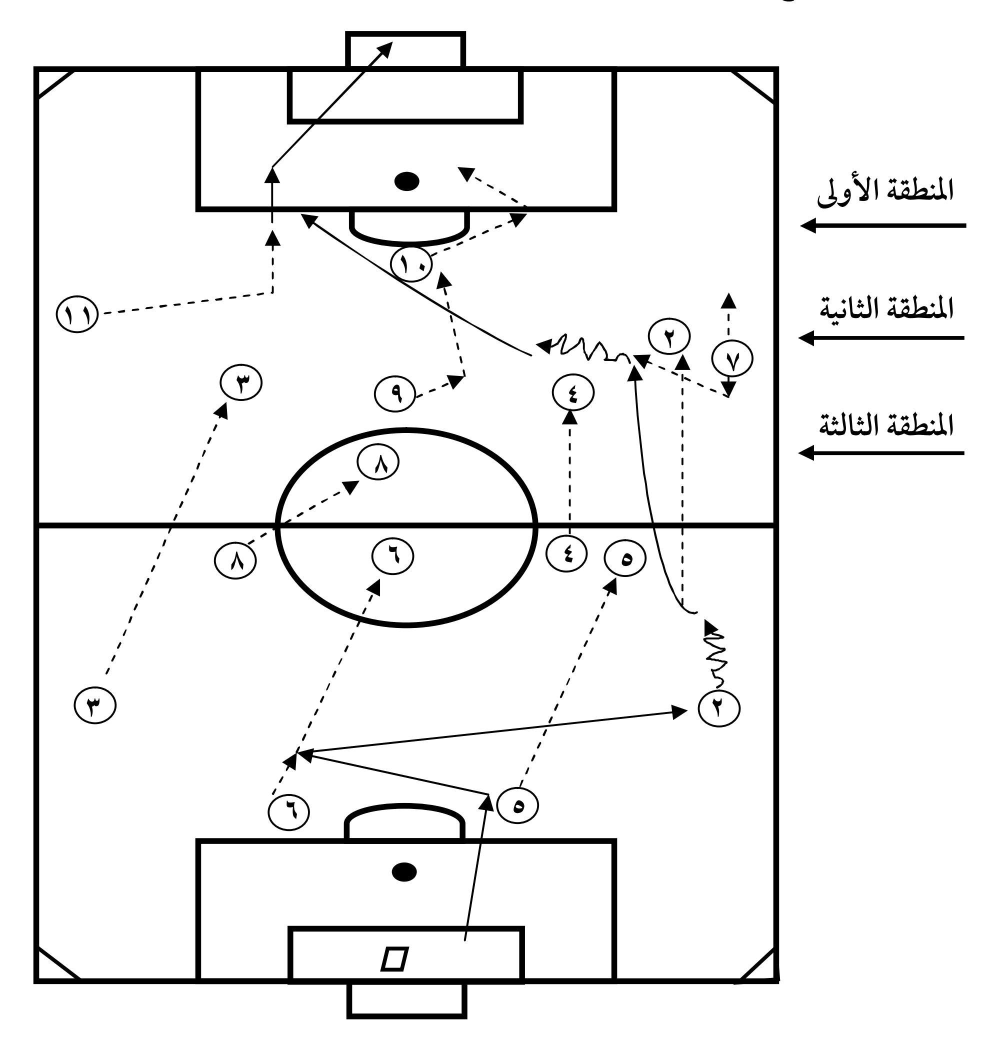
جملة رقم (٥) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٣ ، ١١ ، ٩ ، ١٠ ، ٧

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٤ ، ٨

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ١/٣/٢/٤ شكل (١٠)



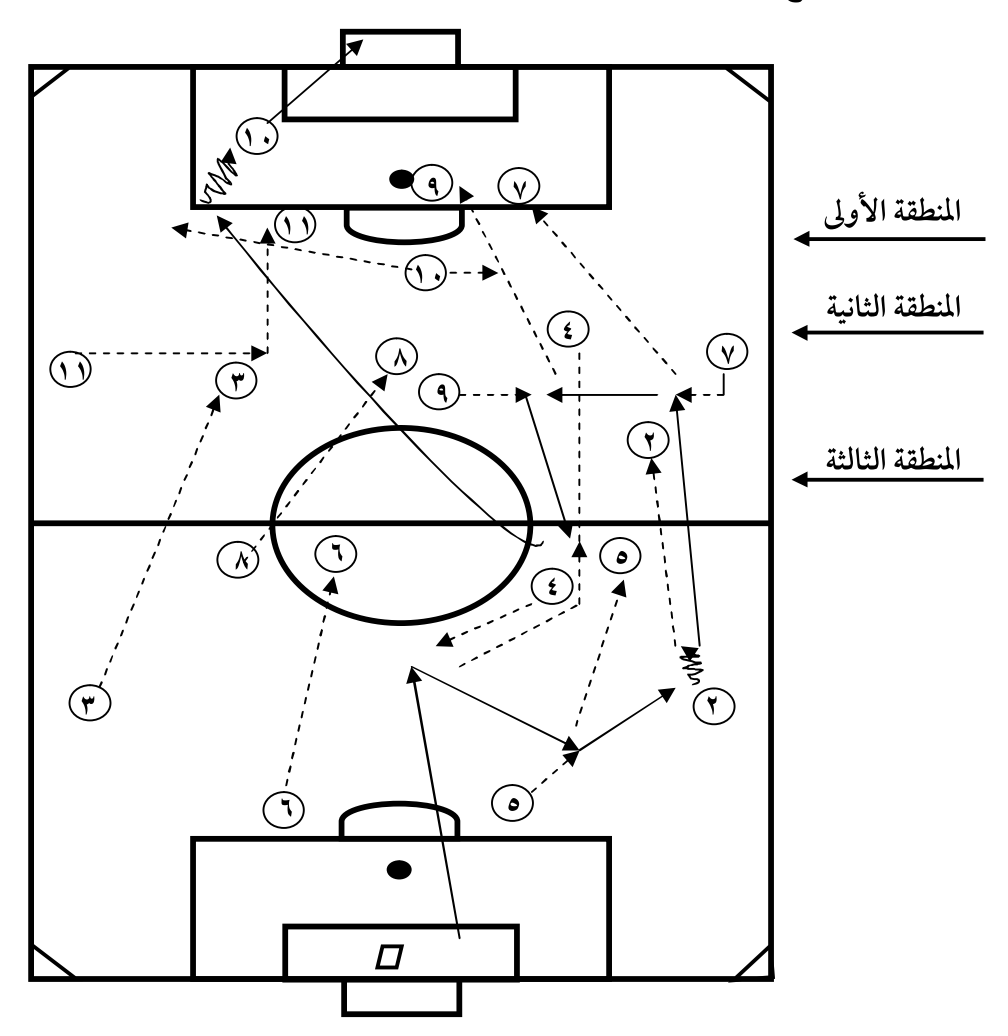
جملة رقم (٦) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالـة فقـد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بثلاثة لاعبين ١١ ، ١٠ ، ٩

المنطقة الثانية التالية بأربعة لاعبين ٢ ، ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ١/٣/٢/٤ شكل (١١)



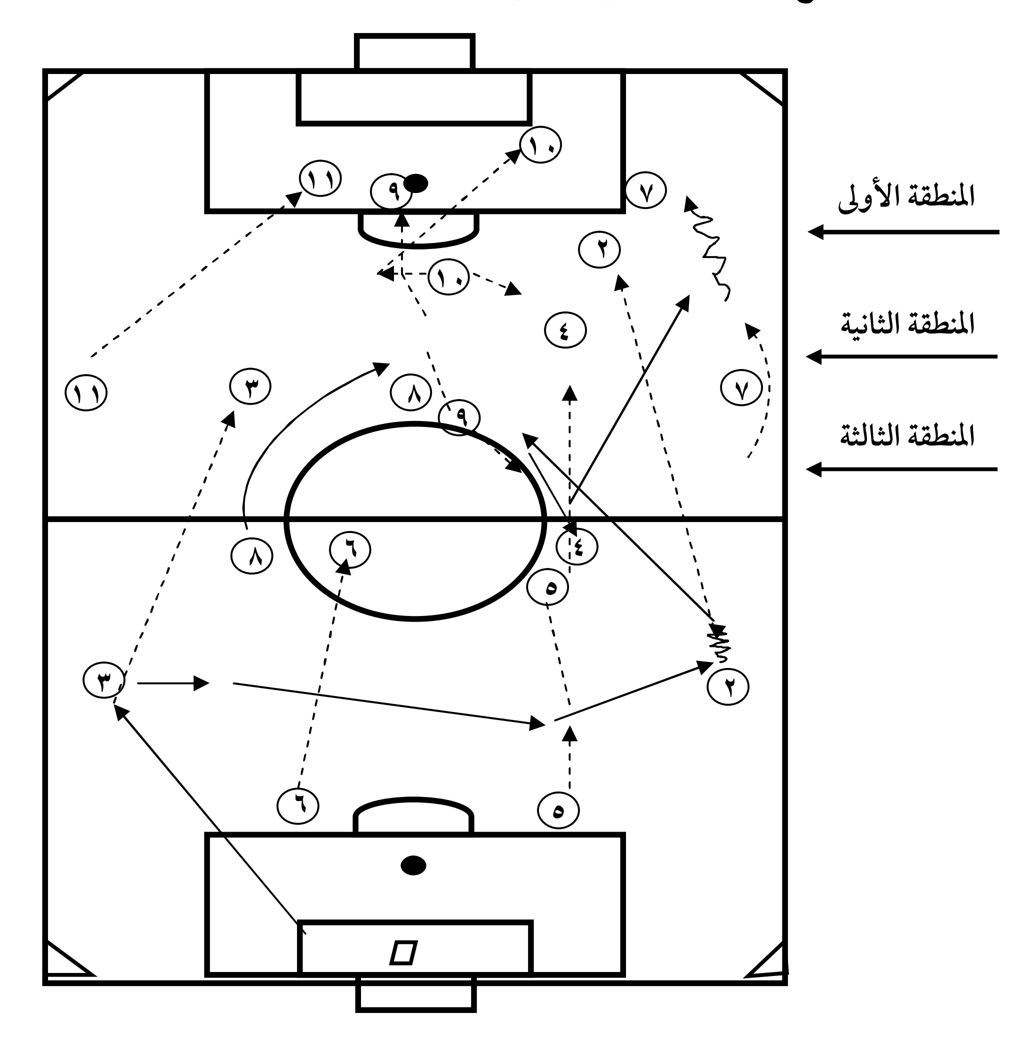
جملة رقم (٧) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بأربعة لاعبين ١٠ ، ١١ ، ٩ ، ٧

المنطقة الثانية التالية بأربعة لاعبين ٢ ، ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٢/٣/١ شكل (١٢)



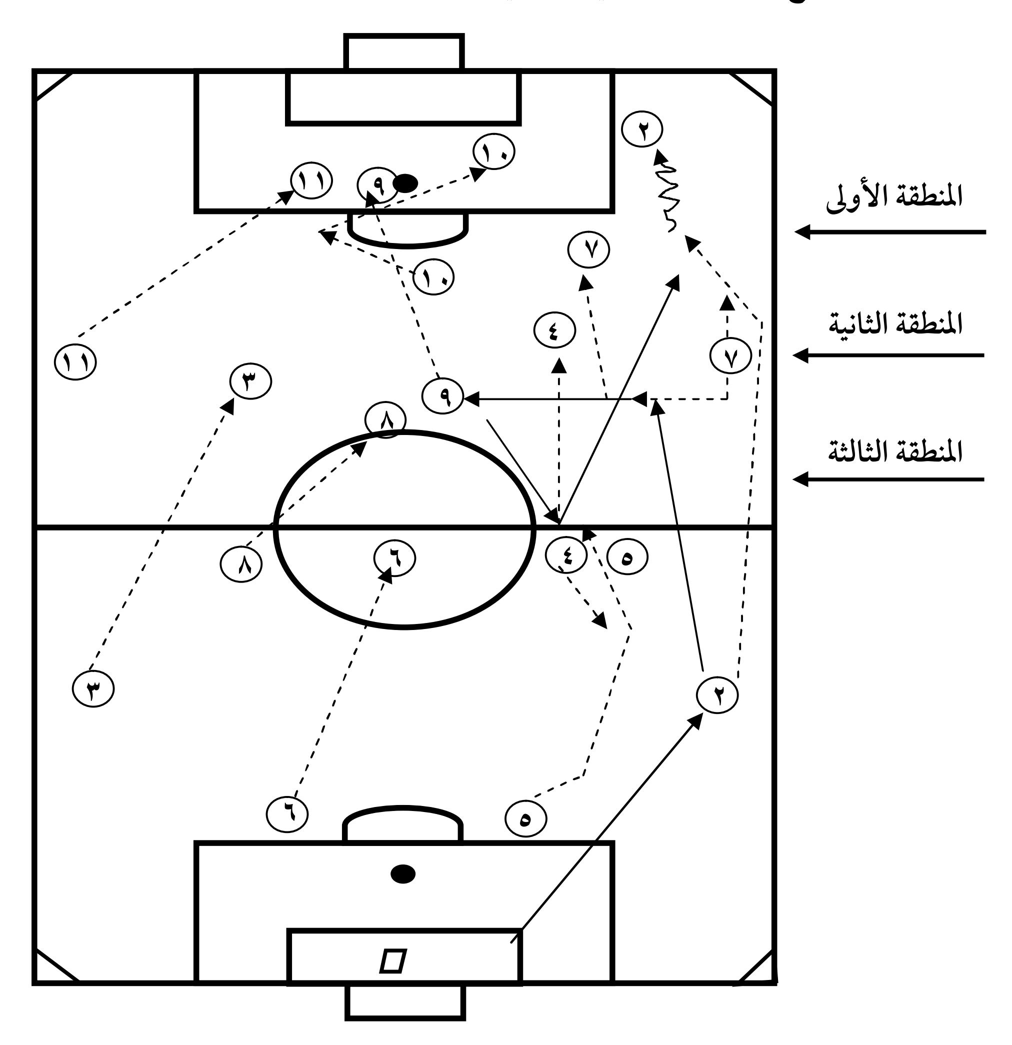
جملة رقم (٨) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالـة فقـد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٢ ، ٧ ، ١٠ ، ٩ ، ١١

المنطقة الثانية التالية بأربعة لاعبين ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٢/٣/١ شكل (١٣)



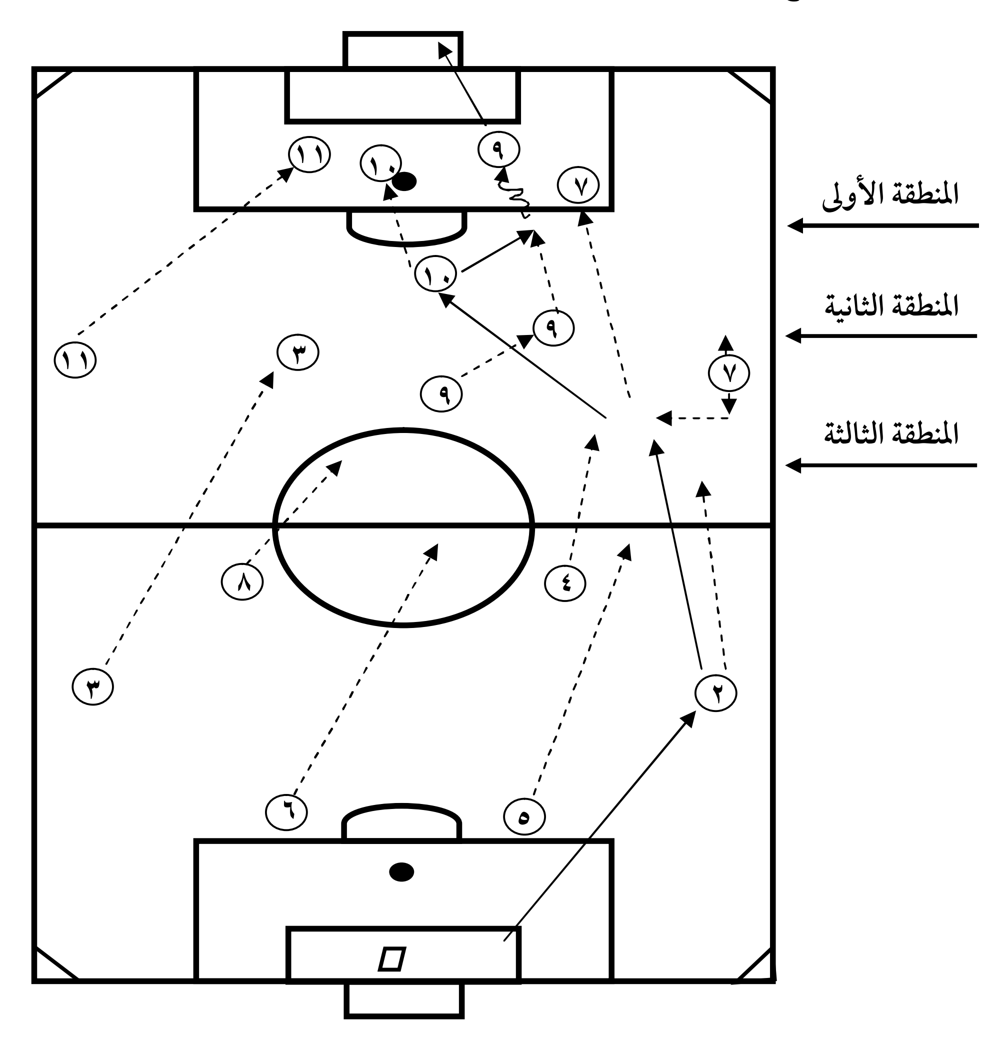
جملة رقم (٩) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٢ ، ٧ ، ١٠ ، ٩ ، ١١

المنطقة الثانية التالية بأربعة لاعبين ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ١/٣/٢/٤ شكل (١٤)



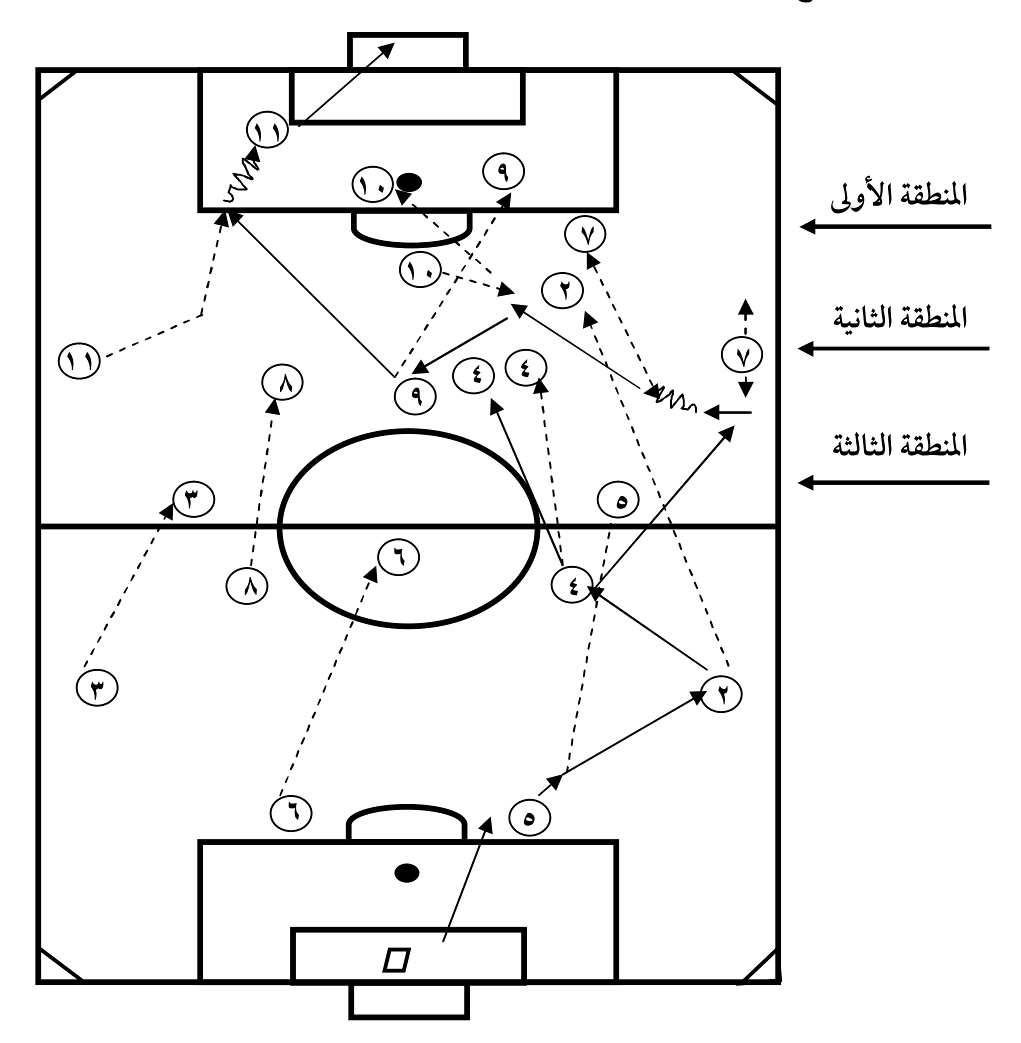
جملة رقم (١٠) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بأربعة لاعبين ٩ ، ١٠ ، ٧ ، ١١

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٤ ، ٨ ، ٣

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٥ ، ٦

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٢/٣/١ شكل (١٥)



جملة رقم (١١) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بأربعة لاعبين ١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٧ + ١

المنطقة الثانية التالية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٤ ، ٨ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٥ ، ٦ ، ٣ + ١

نماذج لبعض الجمل الخططية لطريقة ٢/٤/٤

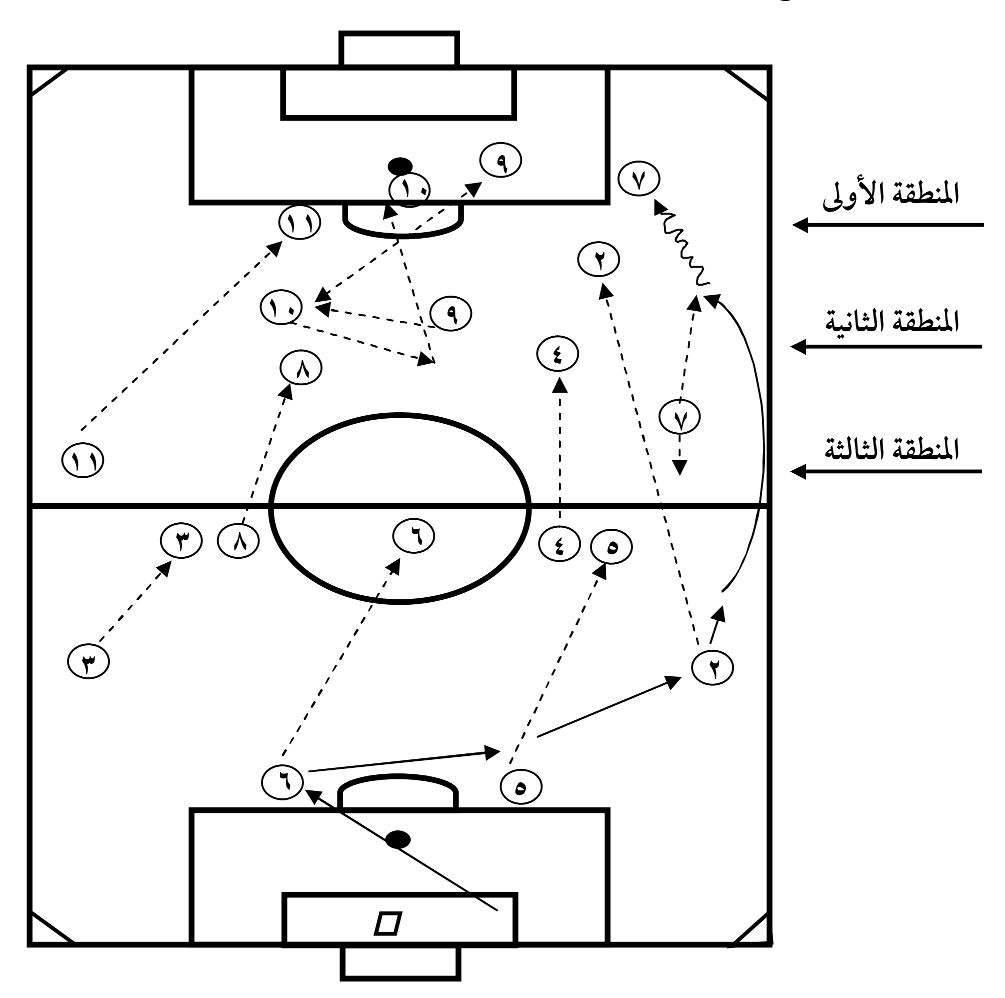
١- جمل خططية تبدأ من الجناح وتنتهى وتطور فى الجناح وتتخطى مرحلة البناء (الثلث الأوسط) نموذج جملة رقم (١) ، (٢) شكل (١٦ ، ١٧) .

٢- جمل خططية تبدأ فى الجناح وتبنى فى الوسط وتطور وتنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٣) شكل رقم (١٨) .

٣- جمل خططية تبدأ فى الوسط وتبنى فى الوسط وتطور وتنتهى فى الجناح بكـرة عرضيـة نمـوذج جملـة رقـم (٤) ، (٥) ، (٦) شكل رقـم (١٩، ٢٠، ٢١)

٤- جمل خططية تبدأ فى الوسط وتبنى فى الوسط وتطور وتنتهى فى الجناح نموذج جملة رقم (٧) شكل رقم (٢٢) .

نموذج لجملة خطـطـيـة لـطـريـقـة ٤/٤/٢ شـكـل (١٦)



الجملة الخططية رقم (١) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٧ ، ٢ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ + ١

المنطقة الثانية بلاعبين ٤ ، ٨ ، + ١ أو ٢

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٥ ، ٦ ، ٣ + ١



نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٤/٢ شكل (١٧)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

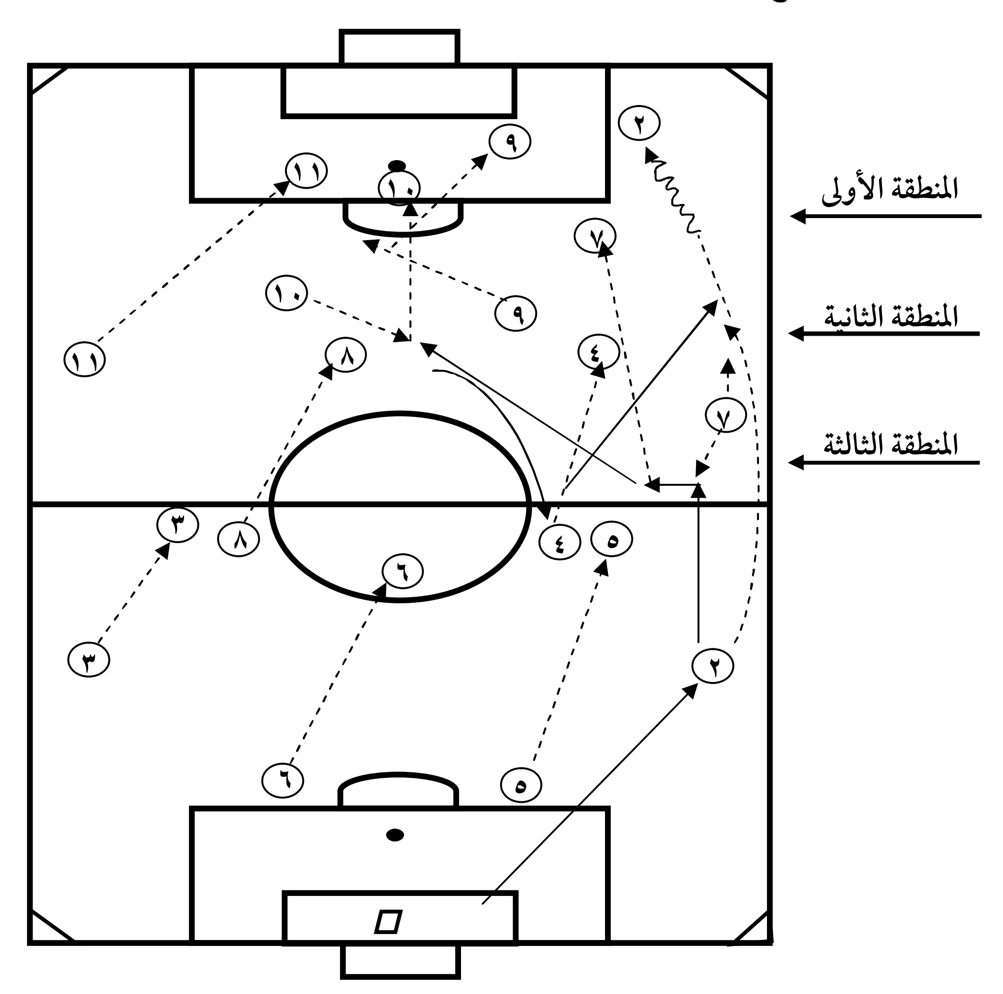
الجملة الخططية رقم (٢) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ١٠ ، ٢ ، ٧ ، ٩ ، ١١ + ١

المنطقة الثانية بلاعبين ٤ ، ٨ ، + ١ أو ٢

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٥ ، ٦ ، ٣ – ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٤/٢ شكل (١٨)



الجملة الخططية رقم (٣) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٢ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ١١

المنطقة الثانية بلاعبين ٤ ، ٨ ، + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٥ ، ٦ ، ٣ + ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٤/٢ شكل (١٩)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

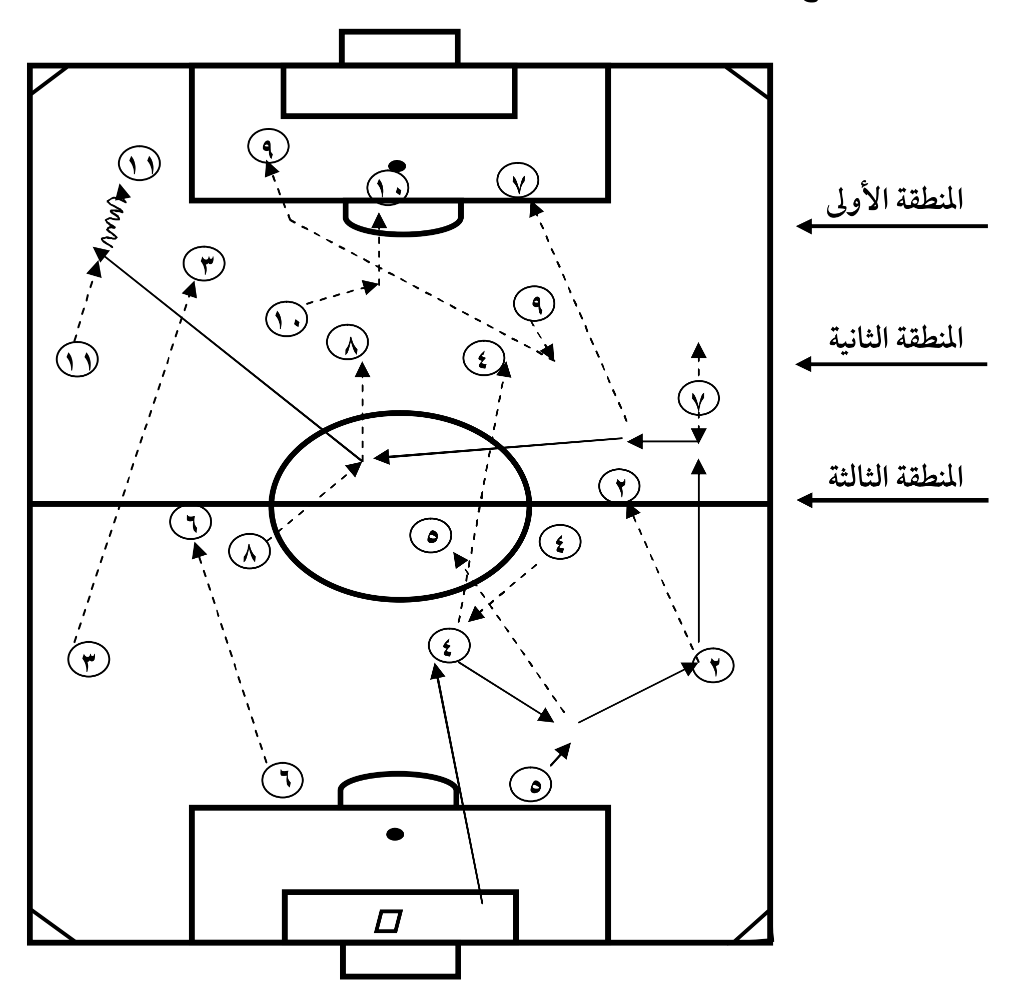
الجملة الخططية رقم (٤) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٢ ، ٧ ، ١٠ ، ٩ ، ١١

المنطقة الثانية بلاعبين ٤ ، ٨ ، + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٥ ، ٦ ، ٣ + ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٤/٢ شكل (٢٠)



الجملة الخططية رقم (٥) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ١١ ، ٣ ، ٩ ، ١٠ ، ٧ + ١

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ٤ ، + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٥ ، ٦ – ١



نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٤/٢ شكل (٢١)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

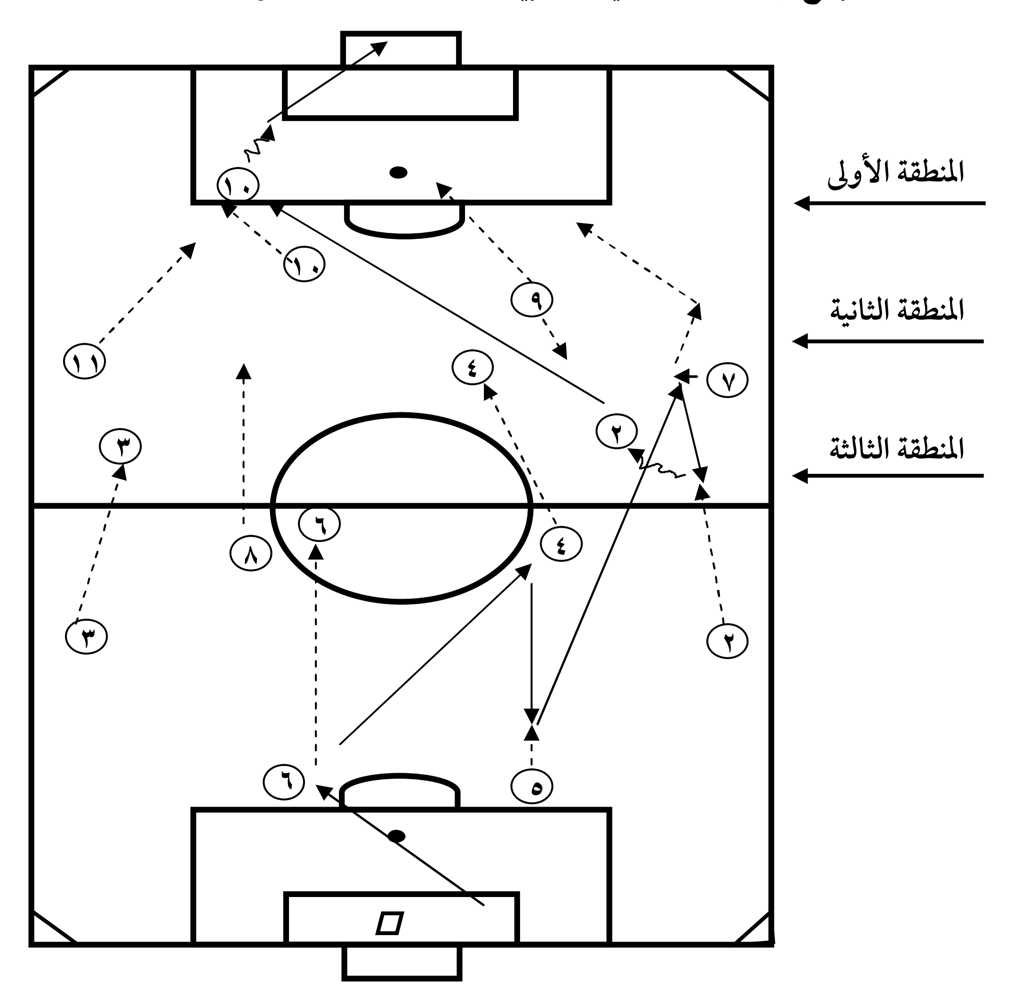
الجملة الخططية رقم (٦) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومي) بخمسة لاعبين ٣ ، ١١ ، ٩ ، ١٠ ، ٧ + ١

المنطقة الثانية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٤ ، ٨ ، + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بلاعبين ٥ ، ٦ + ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٤/٤/٢ شكل (٢٢)



الجملة الخططية رقم (٧) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بأربعة لاعبين ١٠ ، ٩ ، ١١ ، ٧ + ١

المنطقة الثانية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٤ ، ٨ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٥ ، ٦ ، ٣ + ١

نماذج لبعض الجمل الخططية لطريقة ٢/٥/٣

١- جمل خططية تبدأ من الجناح وتنتهى وتطور فى الجناح وتتخطى مرحلة البناء نموذج جملة رقم (١)، (٢)، (٣) أشكال رقم (٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥).

٢- جمل خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى الوسط الجانبى وتطور وتنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٤) شكل رقم (٢٦) .

٣- جمل خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى الوسط الجانبى وتطور وتنتهى فى العمق الهجومى وتنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٥) شكل رقم (٢٧) .

٤- جملة خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى الوسط الجانبى وتطور وتنتهى فى العمق نموذج جملة رقم (٦) ، (٧) أشكال رقم (٢٨ ، ٢٩) .

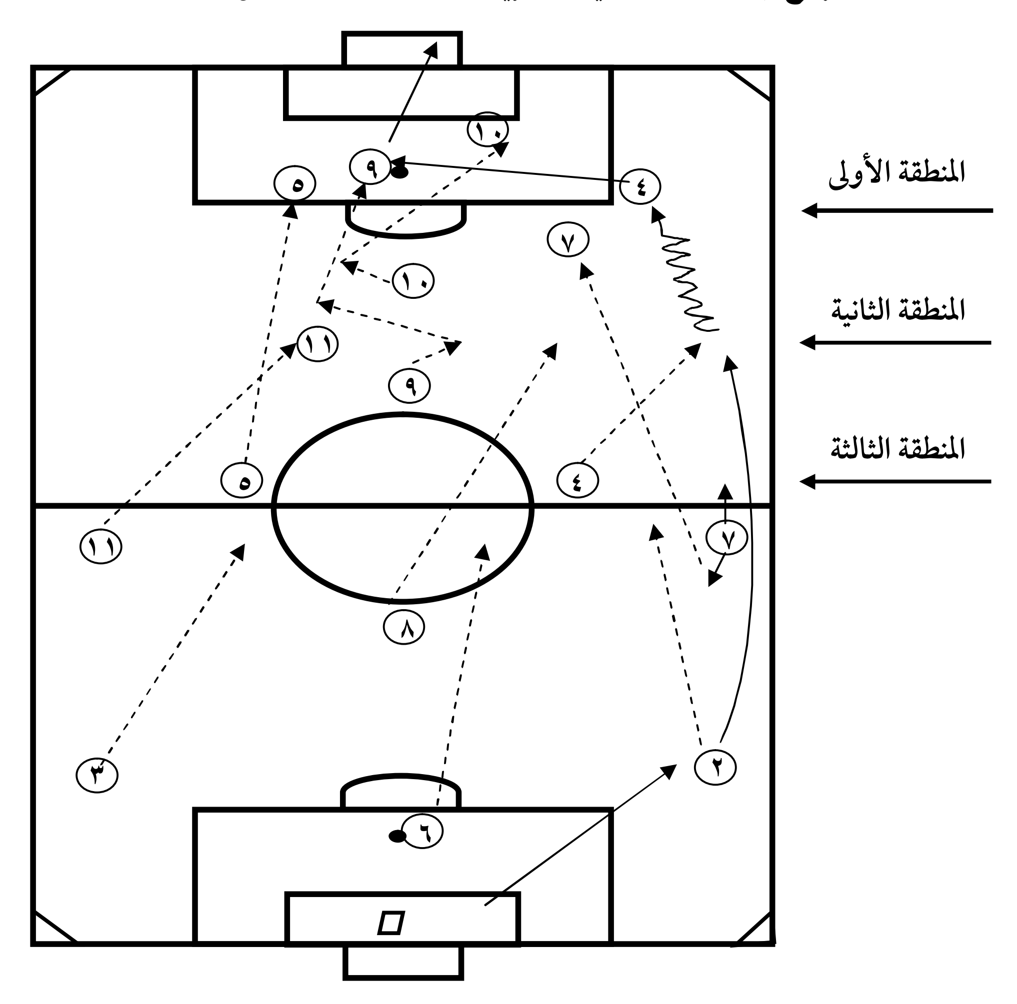
٥- جمل خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى الوسط وتطور فى العمق الهجومى وتنتهى فى الجناح العكسى وتنتهى بكرة عرضية نموذج جملة رقم (٨) شكل رقم (٣٠) .

٦- جمل خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى عمق الوسط وتطور وتنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج الجملة رقم (٩) شكل رقم (٣١) .

٧- جمل خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى الوسط الجانبى وعمق الوسط وتطور بكرة عكسية تنتهى فى الجناح بكرة عرضية نموذج الجملة رقم (١٠) شكل رقم (٣٢) .

٨- جمل خططية تبدأ من الجناح وتبنى فى عمق الوسط وتنتهى بكرة عكسية على حدود الـ ١٨ ياردة لقلب الهجوم نموذج الجملة رقم (١١) أو تنتهى للاعب الوسط العكسى نموذج الجملة رقم (١٢) أشكال رقم (٣٣ ، ٣٤) .

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٢٣)



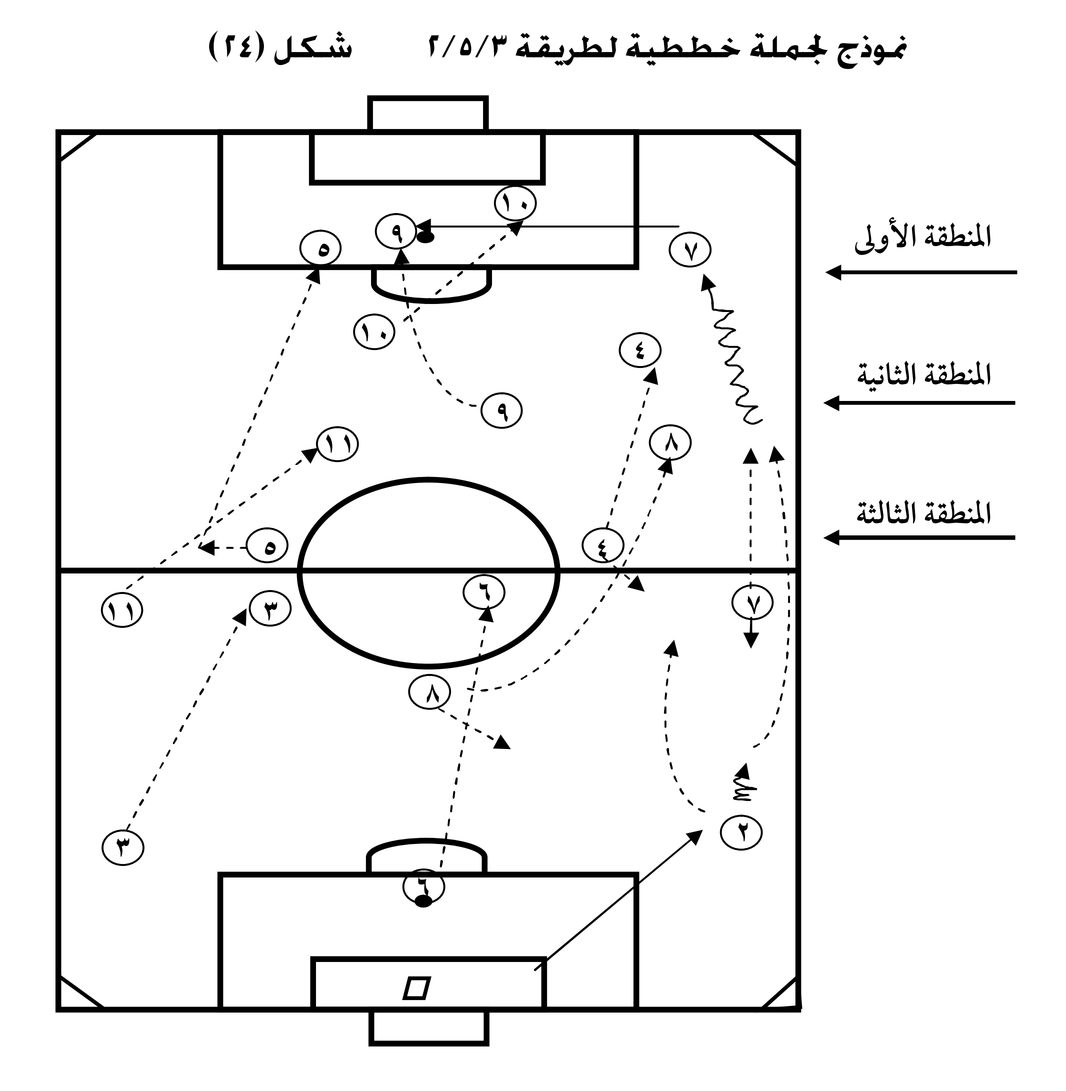
الجملة الخططية رقم (١) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ٩ ، ٥

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ١١ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣ – ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شـكـل (٢٤)



الجملة الخططية رقم (٢) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٧ ، ٤ ، ١٠ ، ٩ ، ٥

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ١١ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣



نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٢٥)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

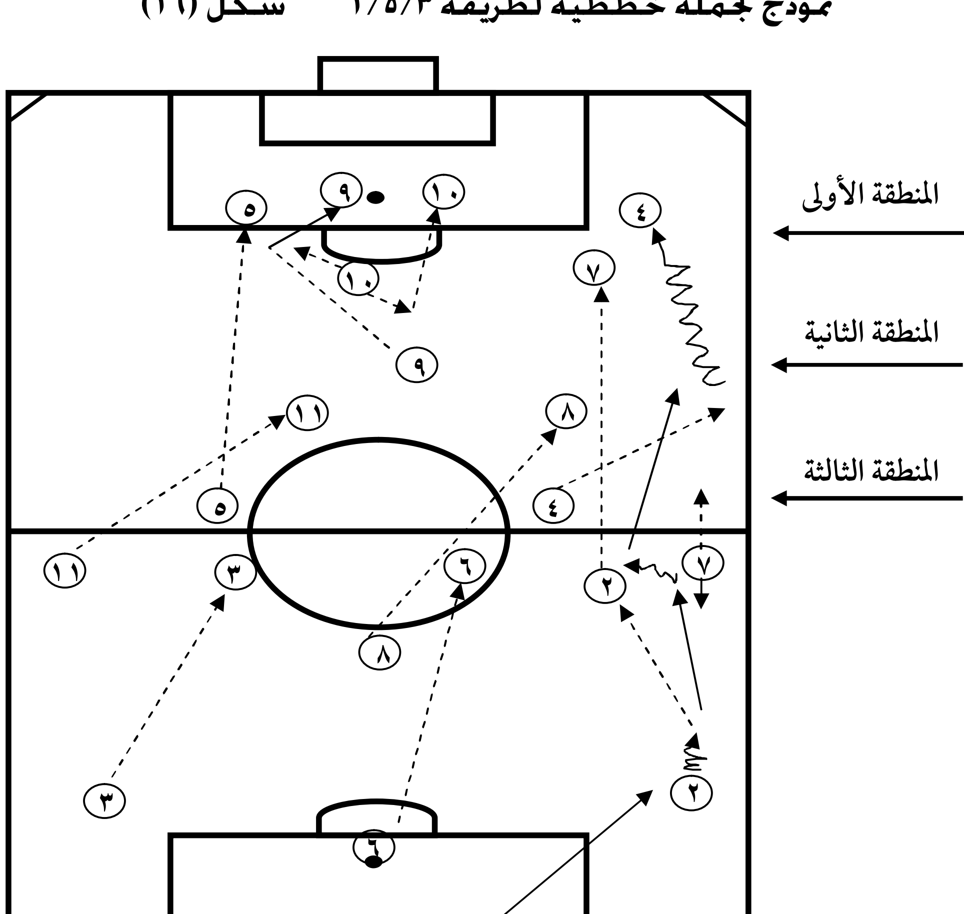
الجملة الخططية رقم (٣) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٩ ، ٧ ، ١١ ، ٥ ، ٤ – ١

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ١١ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣ + ١

نموذج لجملة خطيطية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٢٦)



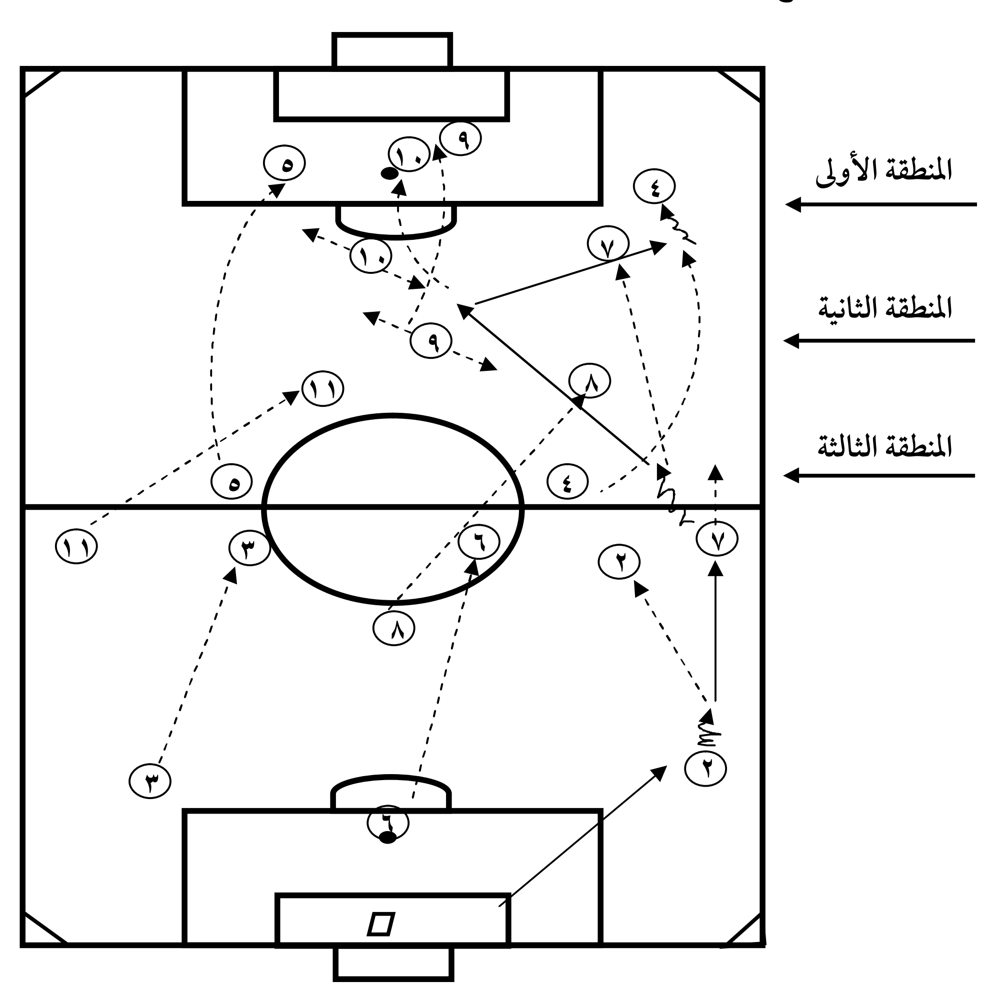
الجملة الخططية رقم (٤) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ٩ ، ٥ +١

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ١١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٢٧)



الجملة الخططية رقم (٥) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٤ ، ٧ ، ٩ ، ١٠ ، ٥ + ١

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ١١ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣ -١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٢٨)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

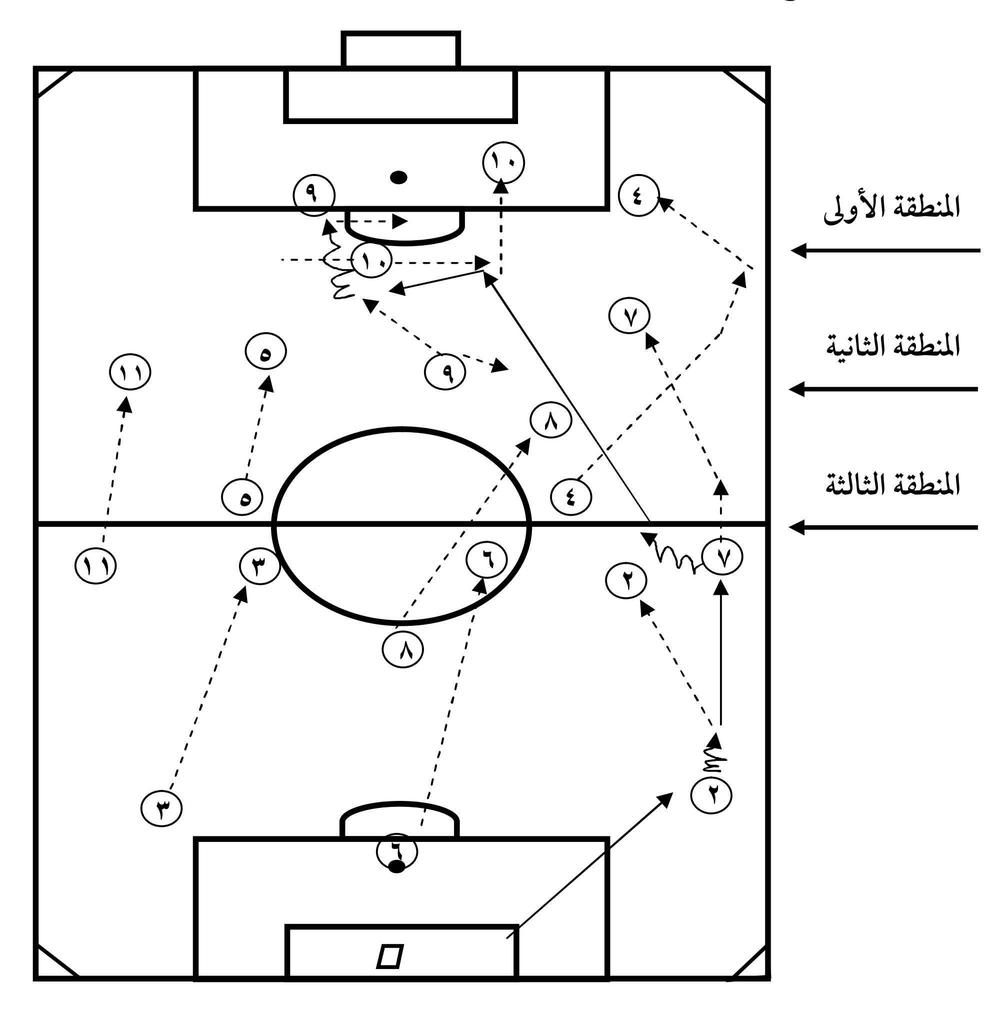
الجملة الخططية رقم (٦) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بثلاثة لاعبين ٤ ، ٩ ، ١٠

المنطقة الثانية بأربعة لاعبين ٧ ، ٨ ، ٥ ، ١١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣

نموذج لجملة خططية لطريقة ٢/٥/٣ شكل (٢٩)



الجملة الخططية رقم (٧) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بثلاثة لاعبين ١٠ ، ٩ ، ٤

المنطقة الثانية بأربعة لاعبين ٧ ، ٨ ، ٥ ، ١١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣



نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٣٠)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

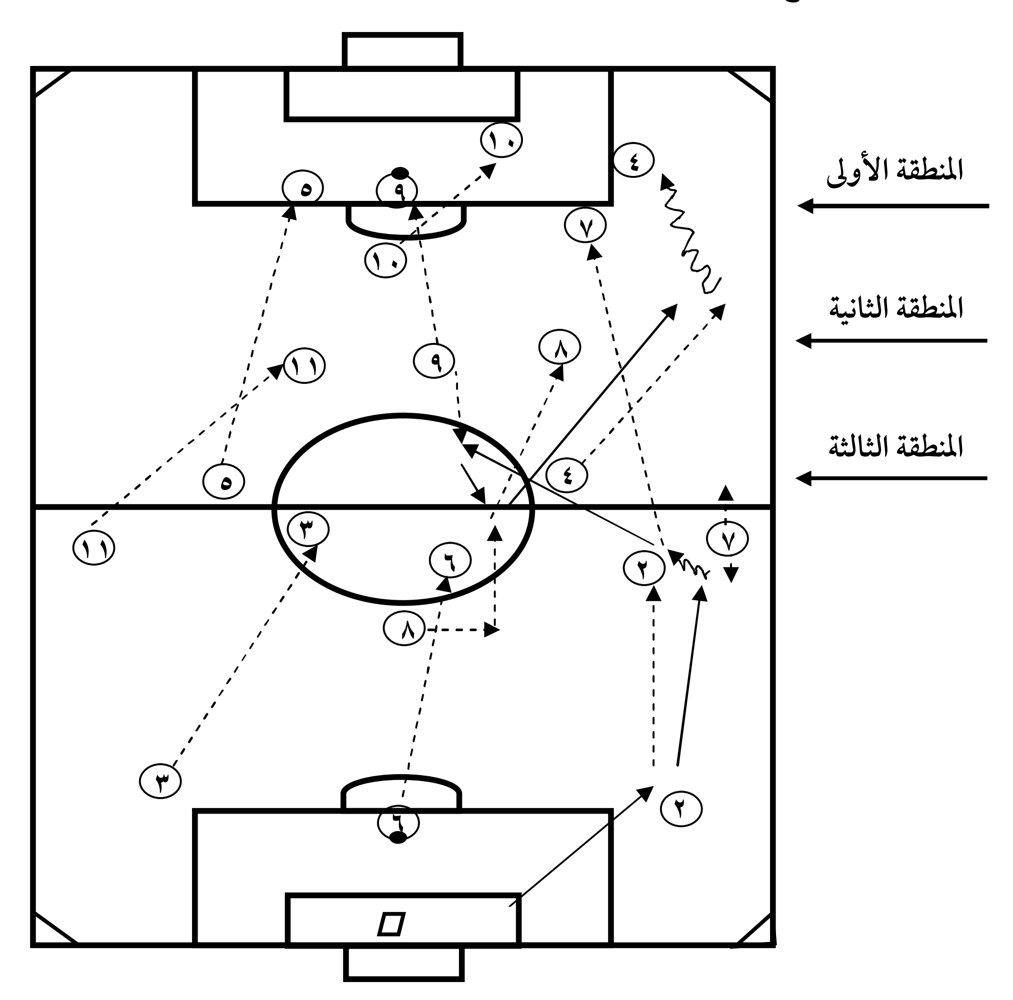
الجملة الخططية رقم (٨) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعـال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ١١ ، ٥ ، ١٠ ، ٩ ، ٤ + ١

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ٧ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣ + ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٣١)



الجملة الخططية رقم (٩) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ٩ ، ٥

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ١١ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٢ ، ٦ ، ٣ – ١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٢/٥/٣ شكل (٣٢)

المنطقة الأولى

المنطقة الثانية

المنطقة الثالثة

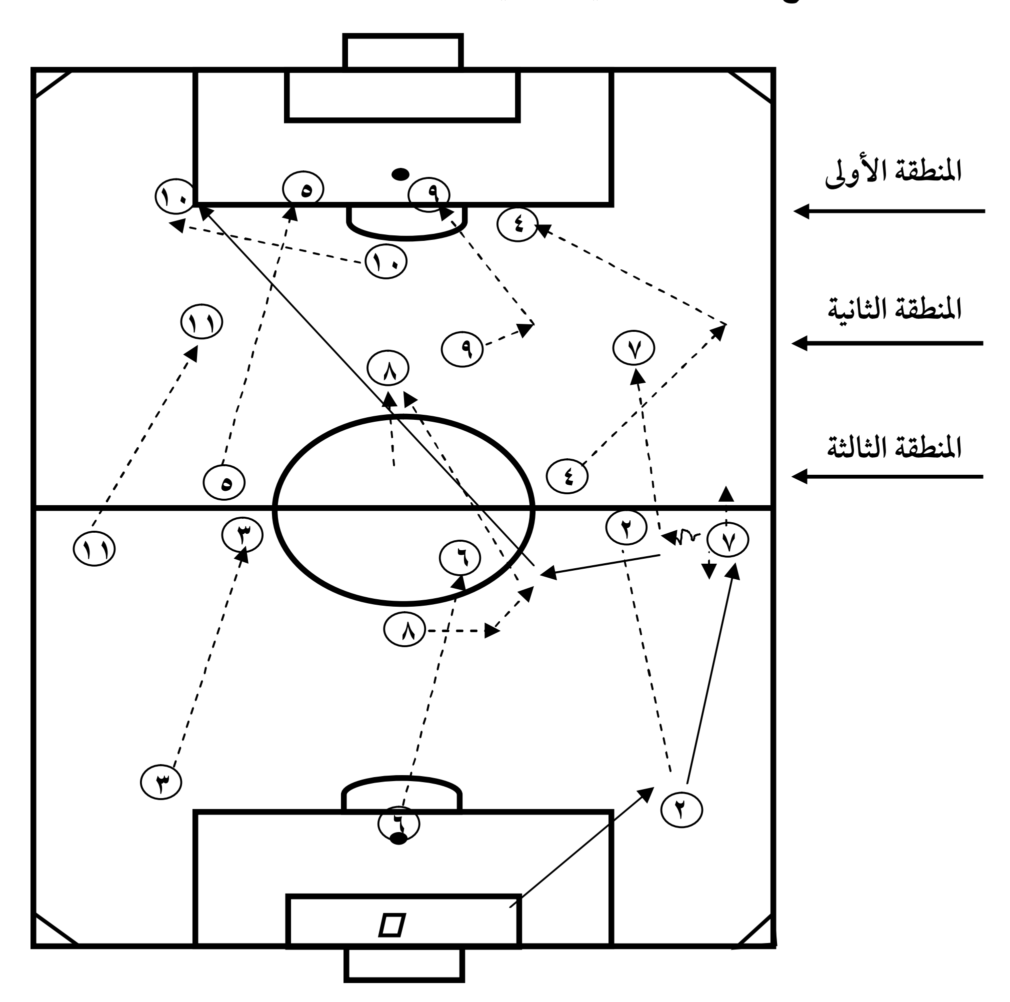
الجملة الخططية رقم (١٠) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بخمسة لاعبين ١١ ، ٥ ، ٩ ، ١٠ ، ٤

المنطقة الثانية بلاعبين ٨ ، ٧ +١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٣ ، ٦ ، ٢ -١

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٣٣)



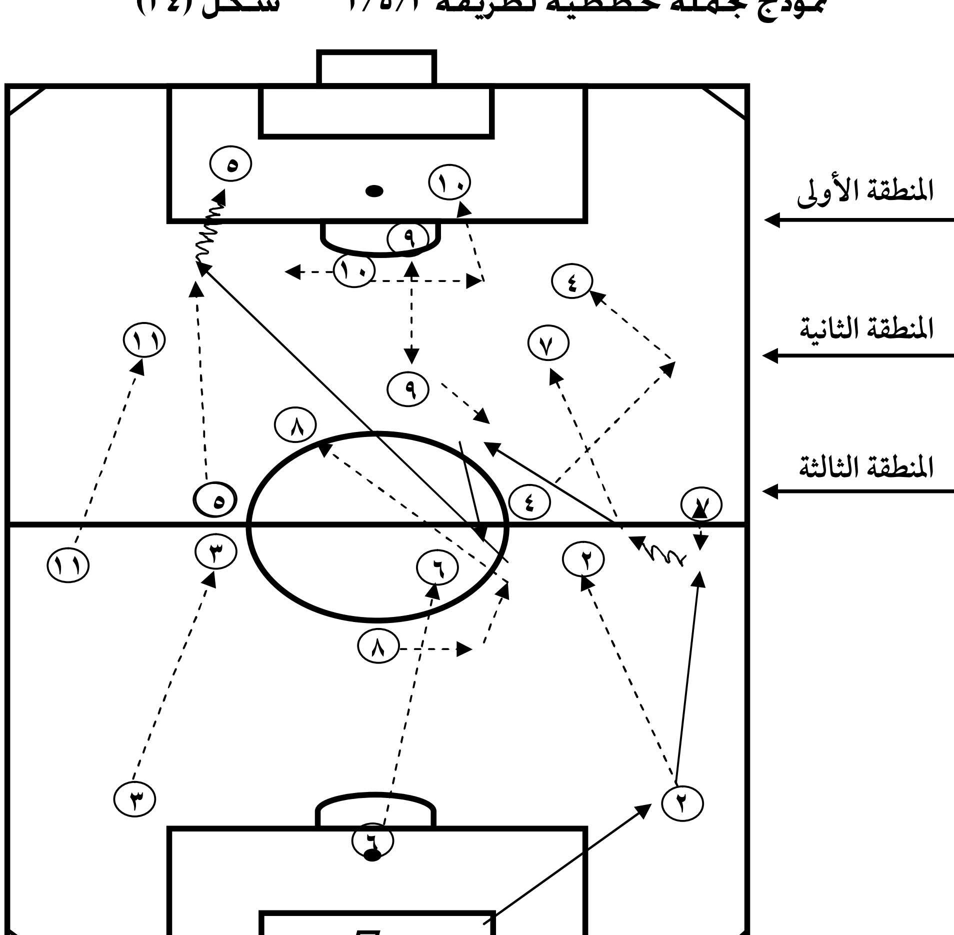
الجملة الخططية رقم (١١) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بأربعة لاعبين ١٠ ، ٥ ، ٩ ، ٤

المنطقة الثانية بثلاثة لاعبين ١١ ، ٨ ، ٧ + ١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٣ ، ٦ ، ٢

نموذج لجملة خططية لطريقة ٣/٥/٢ شكل (٣٤)



الجملة الخططية رقم (١٢) يكون الانتشار النهائى للاعبين لعمل هجوم فعال وفى حالة فقد الكرة يحقق هذا الانتشار تأمين دفاعى جيد .

المنطقة الأولى (الثلث الهجومى) بثلاثة لاعبين ٥ ، ١٠ ، ٩ + ١

المنطقة الثانية بأربعة لاعبين ٤ ، ٧ ، ٨ ، ١١ +١

المنطقة الثالثة الخلفية بثلاثة لاعبين ٣ ، ٦ ، ٢ +١

الفصـــل السادس

التمرينات التطبيقية لتوظيف اللاعبين

١- واجبات المراكز

٢- التمرينات المركبة فى نصف ملعب لتوظيف اللاعبين لطريقة ٣-٤-٣

أ- الإنهاء عن طريق الجناح

ب- الإنهاء عن طريق العمق

٣- تمرينات مجموعة X مجموعة على مرمى واحد (Tac) لتوظيف اللاعبين لطريقة ٣-٤-٣

أ- الإنهاء عن طريق الجناح

ب- الإنهاء عن طريق العمق

٤- تمرينات مجموعة X مجموعة على مرميين بالعدد القانونى للتوظيف لطريقة ٣-٤-٣

٥- طريقة التدريب الطولى للتوظيف

٦- تمرينات فى مساحات محددة (مربعات – مستطيلات) بعدد يتناسب مع المساحة للتوظيف

٧- مجموعة X مجموعة على مرميين فى مساحة محددة للتوظيف (Small Sided Game)

التمرينات التطبيقية لتوظيف اللاعبين

واجبات المراكز :

قبل البدء بتوظيف اللاعبين لابد على المدرب أن يعرف واجبات كل مركز من مراكز اللعب حتى يستطيع أن يقوم بعملية توظيف اللاعبين بشكل صحيح.

المركز	واجبات دفاعية	واجبات هجومية
لاعبو الدفاع		
ظهيرى جنب	١- يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى مع اتخاذ وضع التحفز ٢- القيام بواجبات التغطية على باقى الزملاء ٣- يقوم بمنع أى تمريرات بين المهاجم المستحوذ على الكرة وأى مهاجم آخر ٤- تضييق المساحة على المهاجم وإجباره بالبقاء بالكرة بالقرب من خط التماس	١- تنفيذ الاختراقات بالكرة وبدون الكرة والتصويب على المرمى إن أمكن ٢- المساهمة فى تطوير الهجوم وإنهاء بتنفيذ خطط اللعب المختلفة مثل الأوفر لاب ٣- عمل أعماق واتساعات مناسبة وخلق مساحات ٤- توسيع جبهة الهجوم إذا كانت الكرة فى الجانب الأخر ٥- مراعاة الأمان فى التمريرات العرضية فإذا تم قطعها تمثل خطورة
الظهير الحر	١- يلعب حر خلف الزملاء ويقوم بمهاجمة الكرة التى فى حوزة المهاجمين ٢- يعمل على تغطية المساحات خلف الزملاء ٣- يقوم بتوجيه وإرشاد الزملاء أثناء الدفاع ٤- يقوم بمراقبة اللاعب الذى يقوم بزيادة العددية على دفاع الفريق ٥- يعتبر همزة الوصل بين لاعبى الدفاع	١- إحداث الزيادة العددية للاعبى الوسط والهجوم ٢- تنفيذ الهجوم المرتد بالاندفاع بالكرة للأمام ٣- توسيعا جبهة الهجوم وتغيير اتجاه الهجوم ٤- توجيه باقى الزملاء فى الملعب
ظهير الوسط	١- اتخاذ المكان الصحيح بحيث يتم قطع أى تمريرة اختراقية للاعب الذى يراقبه قبل أن تصل إليه ٢- تغطية المساحات خلف الزملاء إذا ما مر المهاجم من زملائه ٣- مراقبة رأس الحربة أو من يحل محله ٤- تحليل رأس الحربة الذى يراقبه واستنباط عيوبه ومميزاته ٥- مراقبة المهاجمين بالتنسيق مع ظهيرى الجنب ومنع أى مهاجم من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى	١- الاشتراك فى الهجوم عندما تتاح الفرصة مع مراعاة التنسيق مع لاعبى الدفاع والوسط ٢- عمل تمريرات طويلة أرضية أو عالية للجناحين بغرض تغير اتجاه اللعب ٣- سند الهجوم من الخلف أو الجانب باتخاذ المواقع المناسبة ٤- مشاركة توجيه الزملاء حيث يكون مكانه مناسبًا لكشف الملعب

المركــــز	واجبــــات دفاعيــــة	واجبــــات هجوميــــة
لاعــــبو الوســــط		
لاعب وسط يغلب علية الطابع الدفاعى	١- عمل واجب دفاعى من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل ٢- التحرك أمام خط الدفاع عند وجود زيادة عددية من المنافس ٣- تغطية زملاء الفريق من خط الظهر المتقدم فى حالة ارتداد الكرة وكذلك تغطية لاعبى الوسط أو تعطيل الكرة عند ارتداد الهجمة ٤- يكلف مراقبة المهاجم الثانى رجل لرجل	١- المساعدة فى بناء الهجمات وتنظيمها مع مجموعة الجنب إذا كانت الكرة فى ثلث الملعب الطولى الخاص به ٢- يقوم ببناء الهجمات عن طريق الجرى الحر والسند ويلعب دور أساسى فى تنفيذ جمل خططية ٣- له دور فى تنفيذ خطط اللعب وتحويرات طريقة اللعب ٤- يقوم بالتصويب على المرمى من خلال وضعه العميق خلف الزملاء ٥- القيام بالجرى الاختراقى باستخدام التمريرة الحائطية أو الجرى بدون كرة
لاعب وسط يغلب علية الطابع الهجومى	١- تامين منطقة الوسط فى حالة اندفاع اى لاعب من لاعبى الوسط ٢- عرقلة هجمات المنافس ومهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة ٣- الانضمام للبناء الدفاعى للفريق فى حالة هجوم المنافس على المرمى ٤- العمل على اتخاذ مواقع دفاعية فى مستوى أقل من موضوع الكرة والتقهقر للخلف طبقا لموقع الكرة	١- استغلال تمريرات لاعبى خط الوسط والدفاع وإنهاءها بالتصويب على المرمى ٢- الاستفادة بالوضعية المتأخرة خلف المهاجمين مباشرة ٣- يشارك فى الهجوم كاى لاعب من لاعبى الهجوم ويلعب دور أساسى فى إنهاء الهجمات ٤- استغلال المساحات الخالية وإيجادها عن طريق تبادل المراكز
لاعب وسط صانع العاب	١- يتحول بسرعة للدفاع فى حالة فقدان الكرة ٢- قد يكلف بمراقبة لاعبًا معينا فى الفريق المنافس ٣- له دور رئيسى فى دفاع المنطقة ٤- ينضم إلى التكوين الدفاعى عند الحاجة لذلك	١- الظهور الدائم للاعب المستحوذ على الكرة واتخاذ المكان المناسب له ٢- يقوم بتحديد سرعة الهجوم واختيار أنواع التمريرات الموثرة ٣- بناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق والاستفادة من المواقف المختلفة ٤- تحديد اتجاه الهجمات من خلال رؤية واضحة للمواقف المختلفة ٥- يتعاون مع المهاجمين أو خط الوسط فى اختراق دفاع المنافس

المركـــــــز	واجبـــــــات دفاعيـــــــة	واجبـــــــات هجوميـــــــة
لاعـــــــبو الهجـــــــوم		
جناحان	١- مراقبة الظهير أو من يحل محله فى هذه المنطقة ٢- له دور دفاعى لابد من القيام به عن طريق التقهقر للخلف عند الحاجة لذلك	١- فتح ثغرات فى دفاع المنافس ٢- إمداد باقى اللاعبين المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى ٣- الجرى الحر وتبادل المراكز مع باقى المهاجمين
قلب الهجوم	١- تنفيذ الخطط الجماعية الدفاعية للفريق ٢- محاصرة الكرة من الجانب لإجبار المدافعين على التمرير للخلف ٣- منع التمرير العرضى عن طريق مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة ٤- عرقلة تقدم الخصم عند فقدان الكرة والعمل على الاستحواذ على الكرة أن أمكن	١- إ حراز الأهداف فى ثلث الملعب الهجومى ٢- استغلال الكرات العرضية لأقصى درجة ممكنة ٣- يقوم بجميع التحركات مثل تبادل المراكز والجرى الحر والتى تساعد فى تنفيذ خطط اللعب ٤- التمهيد للزملاء القادمين من الخلف

التمرينات التطبيقية لتوظيف اللاعبين :

بدءاً من مرحلة تحت ١٥ سنة والتى يبدأ مدربى المنتخبات فى اكتشاف أفضل العناصر فى مسابقات المناطق أو القطاعات التى ينظمها اتحاد كرة القدم فإنى أرى أنه على مدربى الأندية أن يقوموا بتدريب لاعبيهم على طريقتين من طرق اللعب ٤ - ٤ - ٢ أو ٤ - ٢ - ٣ - ١ أو ٣- ٥ - ٢ وذلك على أقل تقدير فى الموسم الواحد وذلك لكى يستطيع اللاعبون أن يستوعبوا التنظيم الدفاعى والهجومى لكلا الطريقتين إذا ما طلب منهم تغيير طريقة اللعب خلال المباريات لمحاولة تعديل نتيجتها من الخسارة إلى الفوز أو محاولة الحفاظ على نتيجة المباراة إذا ما كانت النتيجة فوز أو تعادل .

لذا فى هذا المرجع أحاول جاهداً فى تصميم تمرينات توظيف اللاعبين أن أتعرض إلى طريقتين :

١ - ٤-٣-٣ المثلث الهجومى مقلوب .

٢ - ٤-٢-٣-١

وعلى المدربين قبل بدء اختيار الطريقتين وفقاً لإمكانيات لاعبيهم البدنية والفنية وتوظيفهم توظيف جيد أن يحددوا مسبقاً :

- خطط اللعب الهجومية والدفاعية .
- الجمل الخططية المناسبة لكل طريقة .
- التنظيم الدفاعى للفريق ونوعه .
- التنظيم الهجومى للفريق ونوعه .
- كذلك المواقف الثابتة الدفاعية والهجومية .

ويتلخص تصميم تمرينات التوظيف فى أن يؤدى كل اللاعبين المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال) بصفة خاصة فى كل مراكز اللعب المختلفة وذلك فى مناطق الملعب الحقيقية سواء لعمل (بدء - بناء - إنهاء) للهجوم ويتم من خلال أداء اللاعبين لهذه التمرينات اكتشاف قدرات اللاعبين الفنية فى المراكز المختلفة هجومياً لذا فقد رأيت أن أفضل طريقة للتدريب على المهارات مع تصميم أشكال أدائها لاكتشاف قدرات اللاعبين لتوظيفهم بشكل مثالى هى التمرينات المركبة مع الوضع فى الاعتبار الخطوات العلمية للتدريب على المهارات..

* **المرحلة الأولى** : الوصول إلى دقة الأداء المهارى سواء (دقة هدفية أو حركية) .

* **المرحلة الثانية** : يتم الوصول إلى الإتقان فى الأداء والتى يؤدى فيها اللاعب أكثر من مهارة بشكل مثالى .

* **المرحلة الثالثة** : يتم الوصول إلى التكامل فى الأداء وهى أداء اللاعبين لمجموع المهارات الفنية فى ظل وجود مشاركة (تحت ضغط المنافس) .

* أيضاً نرى أن طرق التدريب على خطط اللعب لتوظيف اللاعبين منها مثالى لاكتشاف قدرات اللاعبين بشكل مباشر مثل :

١ - مجموعة X مجموعة على مرمى واحد (tac) .

٢ - مجموعة X مجموعة على مرميين بالعدد القانونى .

٣ - طريقة التدريب الطولى. ومنها من يحقق تطور الأداء الفنى بشكل سريع لكل المراحل السنية.

٤- تمرينات فى مساحات محددة (مربعات – مستطيلات) بعدد يتناسب مع المساحة.

٥- مجموعة X مجموعـة عـلى مرميين فى مساحة محددة وهو ما يطلق عليها بـ (small sided game) .

* أيضاً يتم التدرج العلمى لخطوات التدريب على خطط اللعب (الشرح النظرى – التطبيق فى الملعب { سلبى ، نصف إيجابى ، إيجابى} – التطبيق فى المباريات الودية – التطبيق فى المباريات الرسمية) .

التوجيهات الفنية العامة :

* يراعى فى مركز الظهيران أن يكون اللاعب مواجه للملعب وظهره لخط مرماه.

* يراعى اللاعب جناح الوسط أن يكون ظهره لخط التماس القريب منه .

* يراعى اللاعب الوسط الأيمن الوقوف بميل للجانب عند استلام الظهير للكرة ثم الاستدارة لمواجهة مرمى المنافس عند استلام جناح الوسط للكرة .

* يراعى اللاعبون الموجودون فى الجانب العكسى الالتزام بمراكزهم (والتوجيهات الفنية) وأوضاع جسمهم كما فى الرسم .

تذكر أن هذه التوجيهات تهدف إلى أن يكون اللاعب فى وضع يؤهله لزيادة اتساع رؤيته لرؤية أكبر مساحة من الملعب بالإضافة إلى أن يكون دائماً مواجه لمرمى المنافس .

التمرينات التطبيقية لتوظيف اللاعبين :

١- التمرينات المركبة فى نصف ملعب للتوظيف :

أ - الإنهاء عن طريق الجناح :

التمرين المركب رقم (١) شكل (١)

عدد اللاعبين ١٢ : ١٥لاعبًا

الهدف من التمرين :

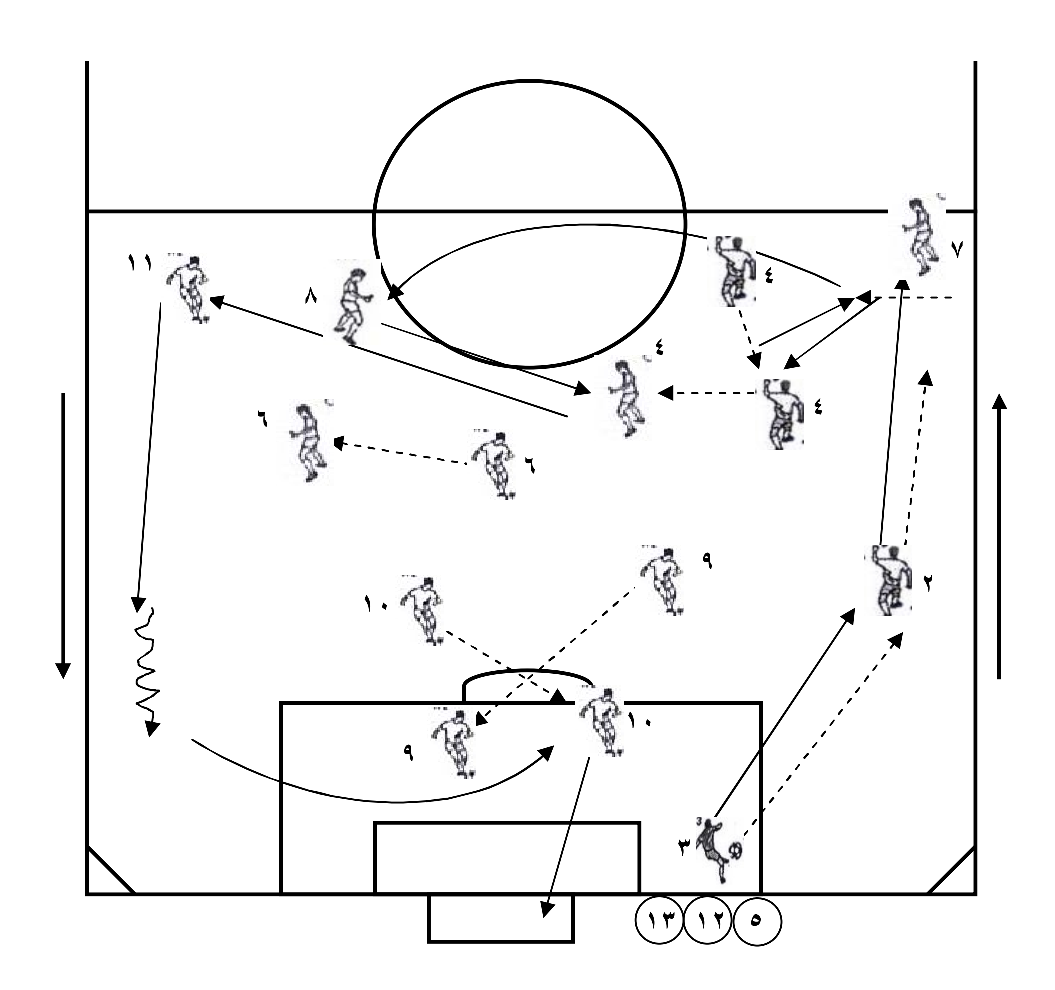
١- اكتشاف مستوى الأداء الفنى للاعبين فى مراكز اللعب المختلفة .

- مركز الظهير الأيمن فى الثلث الخلفى لبدء الهجوم .
- لاعبو جناح الوسط ووسط الملعب المدافعين لبناء الهجوم .
- اللاعب فى مركز تحت رأس الحربة لعمل كرة عرضية .
- لاعب قلب الهجوم للإنهاء على المرمى .

٢- اكتشاف مدى استجابة اللاعبين للتنبيهات الفنية والتى تساعد على نجاح أداء المهارة بشكل جيد كذلك تساعد على تطوير الجانب الخططى للوصول إلى الآلية فى التحركات .

- وضع جسم اللاعب الصحيح فى كل مركز تبعاً لمكان الكرة والزميل المستحوذ على الكرة.
- التمويه والخداع بالجسم فى كل مركز من مراكز اللعب قبل استلام الكرة يفضل ألا يكون هناك تحرك صريح .
- توقيت التحرك لعمل مساعدة للزميل أو توقيت التحرك لاستلام الكرة .
- اكتشاف قدرة اللاعبين على الإنهاء من الجناح

تمرين مركب رقم (١) شكل (١)



تمركز اللاعبين :

ينتشر اللاعبون فى مركز اللعب كما فى الشكل اللاعب رقم (٢) فى مركز الظهير الأيمن .

رقم (٧) فى مركز جناح الوسط الأيمن .

رقم (٤) فى مركز وسط الملعب محور أيمن .

رقم (٨) فى مركز وسط الملعب محور أيسر .

رقم (١١) فى مركز جناح الوسط الأيسر .

رقم (٦) فى مركز تحت رأس الحربة .

رقم (٩) ، (١٠) فى مركز قلبى الهجوم .

باقى اللاعبون (٣) ، (٥) ، (١٢) ، (١٣) مع كل لاعب كرة ويقفون بين خطى الـ ٦ ياردة ، وخط الـ ١٨ ياردة .

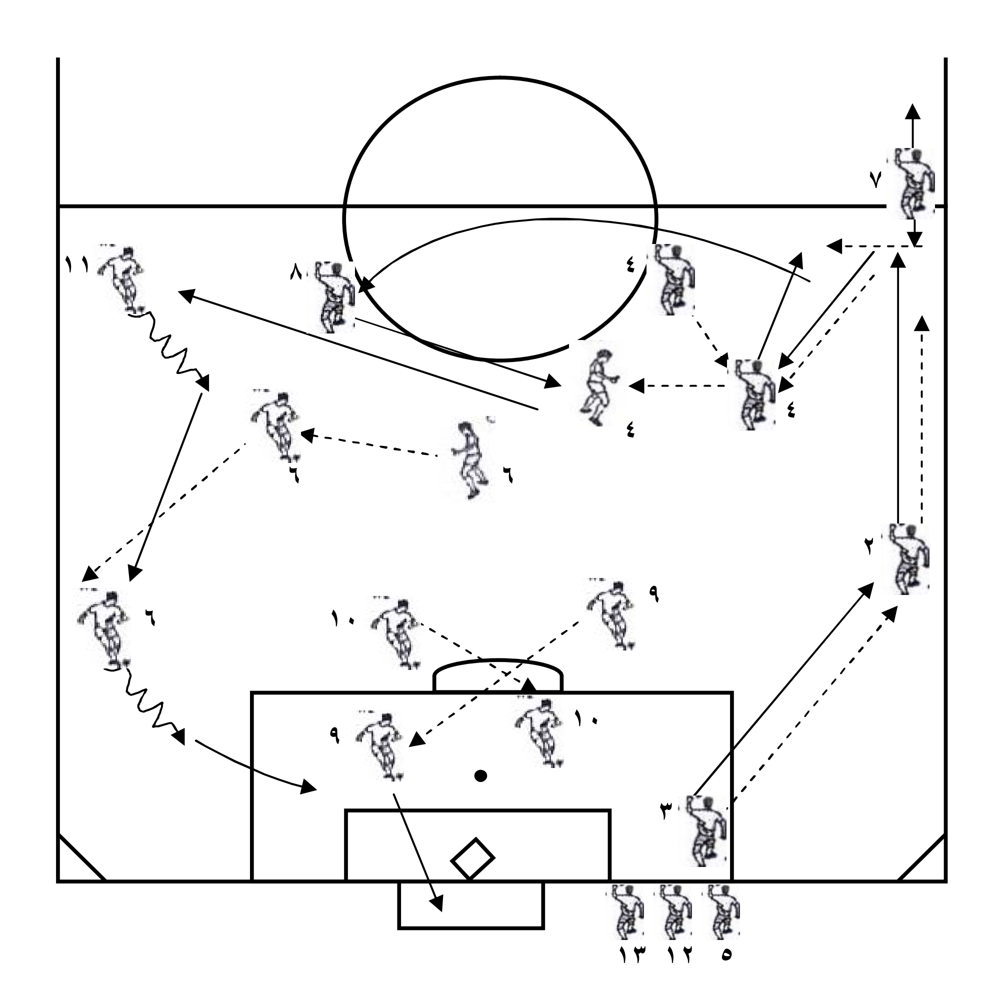
شرح التمرين :

يمرر اللاعب رقم (٣) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) فى مركز الظهير الأيمن فى قدمه الذى يستلم الكرة وهو مواجه للملعب الذى يمرر إلى اللاعب رقم (٧) فى القدم ، يقوم (٧) بعمل خداع بالتحرك عكس اتجاه الجرى الأصلى لاستلام الكرة .

يقوم (٧) بتمرير الكرة إلى (٤) فى القدم الذى يردها مباشرة إلى اللاعب رقم (٧) الذى يقوم بتمريرها إلى اللاعب رقم (٨) الذى يردها إلى (٤) الذى يمررها عكسية إلى اللاعب (١١) الذى يمررها إلى رقم (٦) بعد قيامه بعمل جرى عرضى الذى يستحوذ على الكرة ويقوم بالجرى بها إلى حدود منطقة الـ ١٨ الذى يقوم بعمل تمريرة عرضية لقلب الهجوم (٩) ، (١٠) بعد عمل تبادل مراكز بينهما لعمل إنهاء على المرمى .

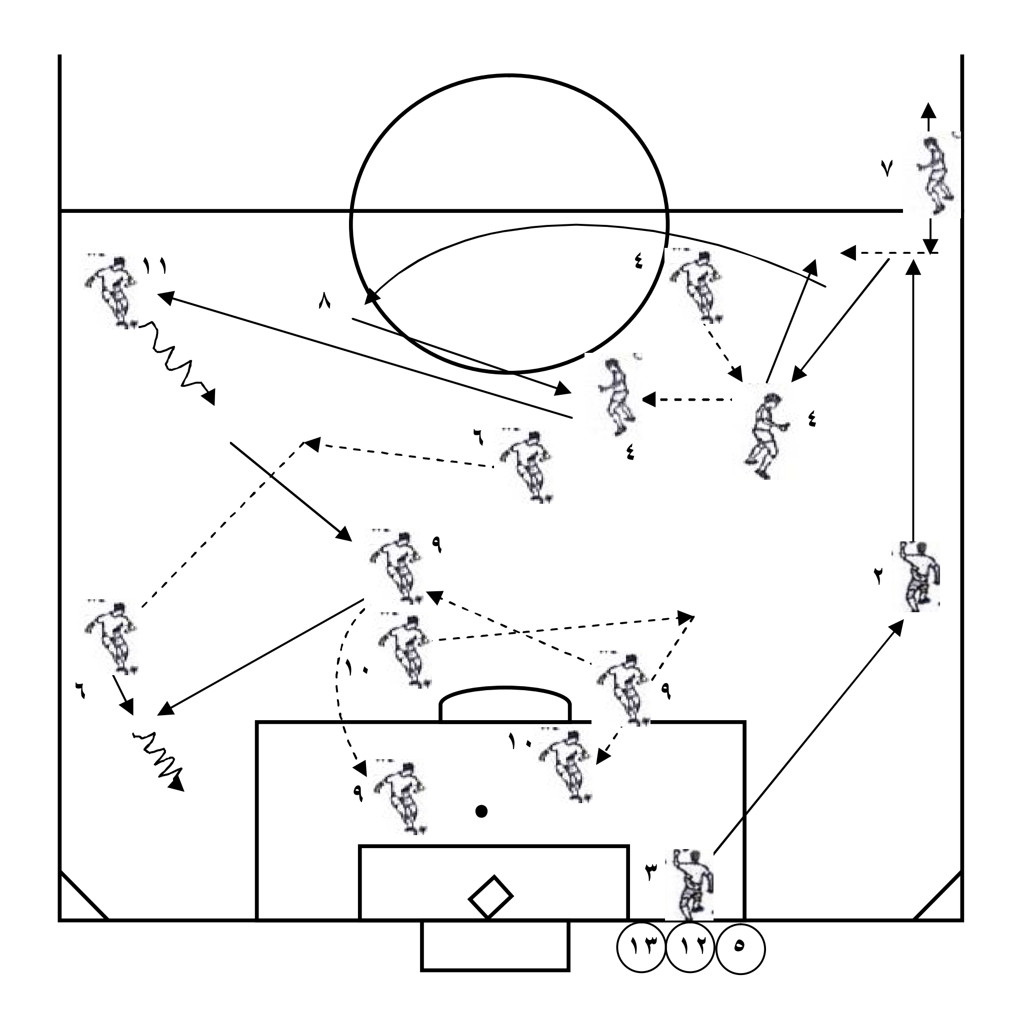
يقوم كل لاعب مرر الكرة بالتحرك إلى المركز الذى يليه مراعياً (مسافة المساعدة – زاوية المساعدة – عمل الخداع قبل الاستلام – وضع جسمه للمركز الذى وصل إليه – توقيت التحرك – العمق فى الهجوم من لاعبا قلب الهجوم لعمل هجوم فعال) .

تمرين مركب رقم (٢)   شكل (٢)



مجموعة (A) نفس التمرين السابق ولكن يكون الإنهاء بعد تحـرك اللاعـب رقم (٦) بالجرى العرضى يقوم اللاعب رقم (١١) بالجرى بالكرة لداخل الملعب ثم يقوم بالتمرير للخارج مرة أخرى للاعب (٦) فى الجناح لعمل كرة عرضـية ، يـؤدى التمرين من الجهة اليسرى فى نصف الملعب الآخر فى نفس التوقيت مجموعة B.

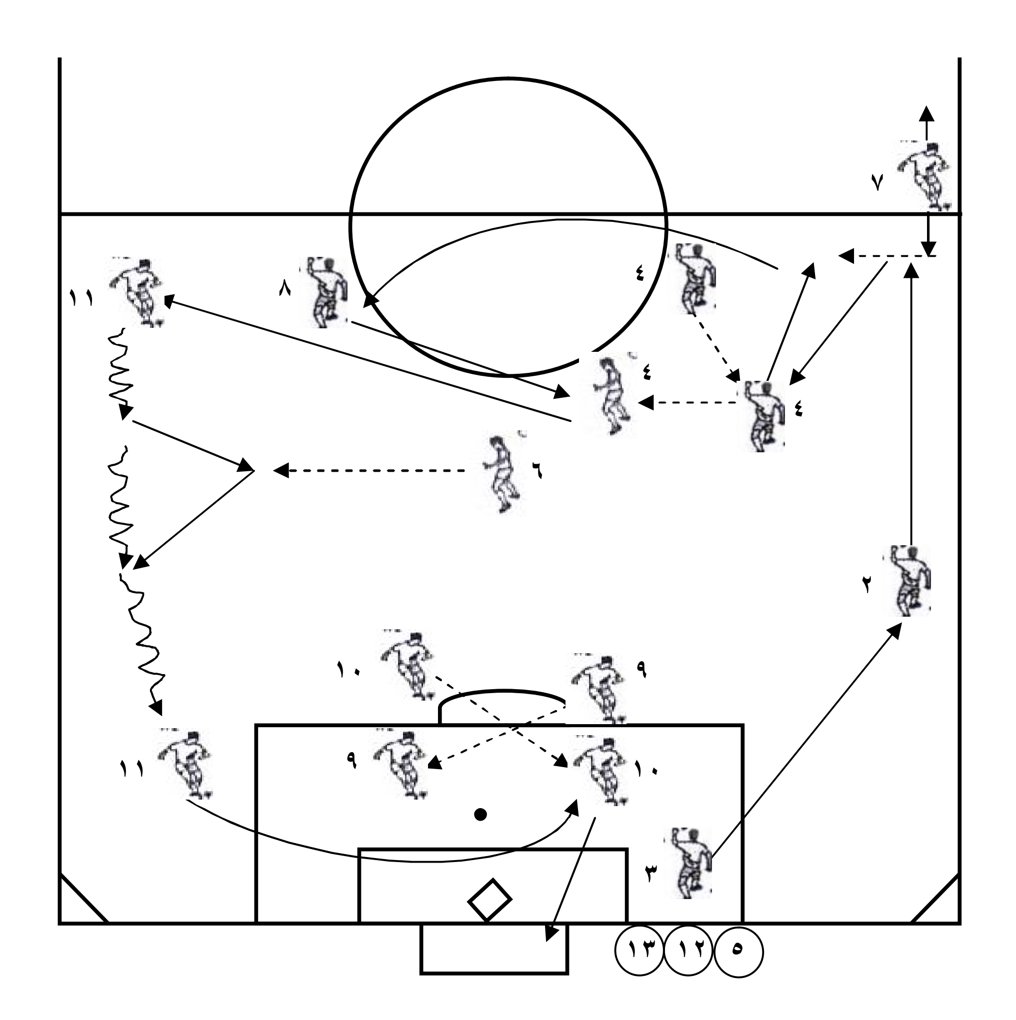
تمرين مركب رقم (٣)   شكل (٣)



نفس التمرين السابق وبعد تحرك رقم (١١) للداخل يقوم بالتمرير إلى قلب الهجوم رقم (٩) بعد عمل تبادل مراكز مع قلب الهجوم رقم (١٠)، يمرر (٩) الكرة مباشرة إلى اللاعب رقم (٦) فى الجناح الذى يجرى إلى حدود الـ ١٨ياردة ثم يقوم بعمل تمريرة عرضية إلى قلب الهجوم (٩)، (١٠) لعمل إنهاء على المرمى.

يؤدى التمرين من الجهة اليسرى فى نصف الملعب الآخر مجموعة B.

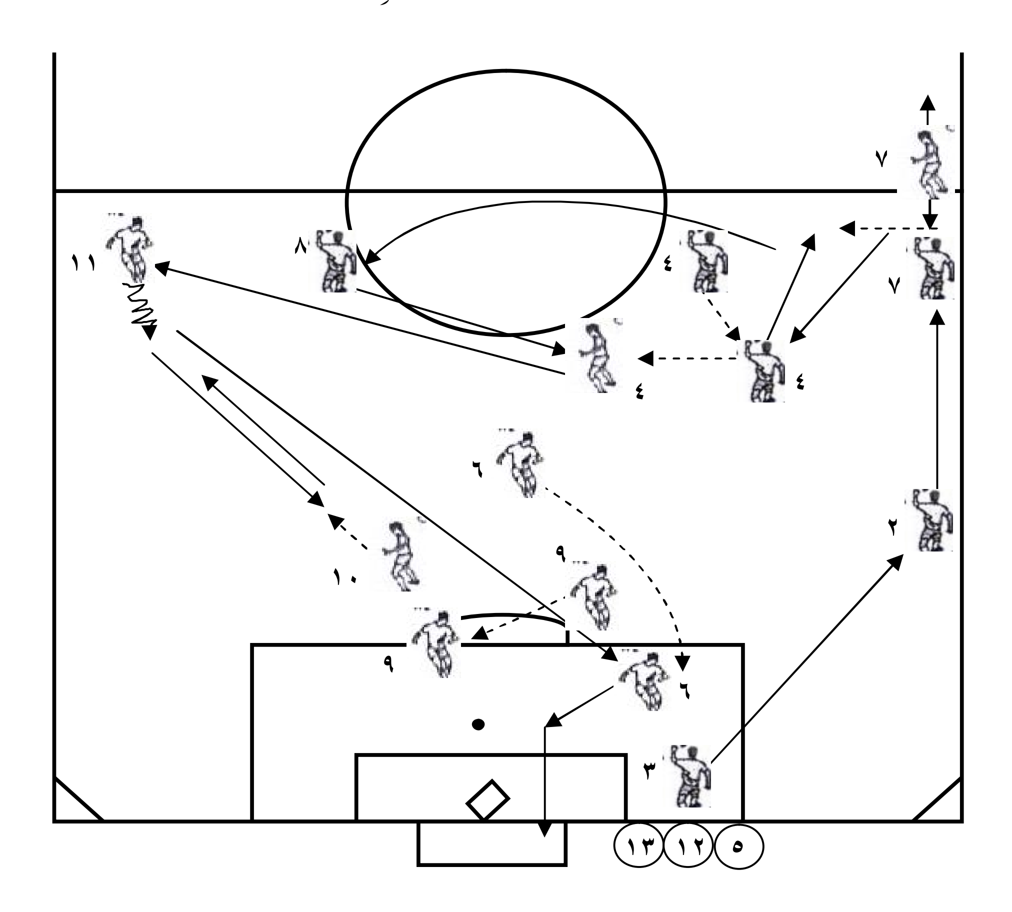
تمرين مركب رقم (٤)　　شكل (٤)



نفس التمرين السابق ولكن بعد استلام (١١) الكرة يقوم اللاعب رقم (٦) بعمل مساعدة له لعمل تمريرة حائطية (هات وخذ) ليقوم اللاعب رقم (١١) بالجرى بالكرة إلى حدود الـ ١٨ياردة لعمل إنهاء على المرمى بكرة عرضية لقلب الهجوم (٩) ، (١٠) .

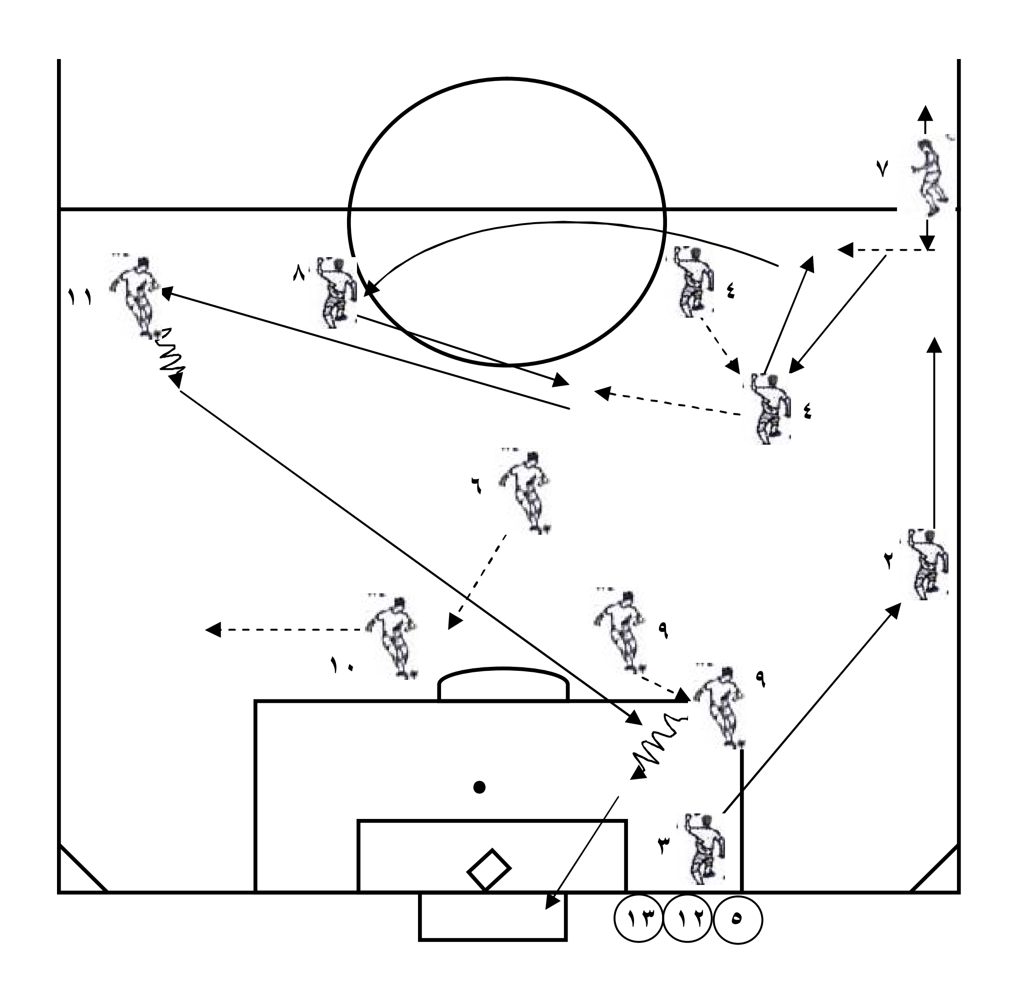
يؤدى التمرين من الجهة اليسرى فى نصف الملعب الآخر مجموعة B .

تمرين مركب رقم (٥) ، (٦) مجموعة A شكل (٥)



نفس التمرين السابق ولكن بتحرك جناح الوسط رقم (١١) للداخل بعد استلام الكرة ويقوم قلب الهجوم (١٠) بالتحرك لعمل مساعدة فى اتجاه جرى اللاعب رقم (١١) لبدء التمريرة إليه مباشرة ، فى نفس الوقت يتحرك قلب الهجوم رقم (٩) خلف (١٠) مستغلاً المساحة الخالية خلفه فى نفس التوقيت يتحرك اللاعب رقم (٦) مستغلاً المساحة الخالية التى أنشأها رقم (٩) وللاعب رقم (١١) خياران إما أن يمرر لقلب الهجوم (٩) فى اتجاه جريه لعمل إنهاء على المرمى جملة رقم (٥) أو أن يمرر إلى اللاعب رقم (٦) جملة رقم ٦ ، يؤدى التمرين من الجهة اليسرى فى نصف الملعب الآخر فى نفس التوقيت مجموعة B .

تمرين مركب رقم (٧) ، (٨) مجموعة A   شكل (٦)



نفس التمرين السابق ولكن يتحرك رقم (١٠) لمنطقة الجناح ويتحرك قلب الهجوم الآخر رقم (٩) للخارج على حدود الـ ١٨ياردة العكسية ليستلم الكرة من التمريرة العكسية من رقم (١١) مباشرة جملة رقم (٧) أو أن يمرر اللاعب رقم (١١) الكرة إلى رقم (٦) فى المساحة الخالية التى أنشأها رقم (١٠) بتحركه فى منطقة الجناح لتصبح جملة رقم (٨) يتم التدريب عليها ، يؤدى التمرين من الجهة اليسرى فى نصف الملعب الآخر فى نفس التوقيت مجموعة B .

تذكــر :

١- في كل تمرين يراعى التأكيد والتركيز على وضع جسم اللاعب بشكل صحيح في كل مركز من المراكز والذى يؤهله لزيادة اتساع زاوية رؤيته .

٢- إن تصميم هذه التمرينات مبنى على خطط اللعب الأساسية التى سيقوم المدرب بتدريب لاعبيه عليها خلال الموسم الرياضى .

٣- أن تتناسب خطط اللعب (التحركات) مع كل مرحلة سنية كذلك الجمل الخططية .

٤- يؤدى التمرين من الجهة اليسرى بنفس أداء وتحركات ما يحدث فى الجهة اليمنى .

٥- الالتزام بالتدرج السليم فى الأداء والذى يحقق فى النهاية الوصول إلى دقة وإتقان وتكامل الأداء الفنى (فى ظل وجود مشاركة) .

٦- تصميم التمرينات يجب أن تتوافق مع طريقة اللعب والمختارة وفقاً لإمكانيات اللاعبين .

التمرينات المركبة فى نصف ملعب للتوظيف :

(ب) الإنهاء عن طريق العمق :

التمرين المركب (١) شكل (١)

عدد اللاعبين ١٢ : ١٥لاعبًا فى كل جبهة

الهدف من التمرين :

- اكتشاف مستوى الأداء الفنى للاعبين فى مراكز اللعب المختلفة .
- اكتشاف قدرة اللاعبين على الإنهاء من العمق .
- وضع جسم اللاعب الصحيح فى كل مركز وخاصة قلب الهجوم والتى تساعد بشكل كبير فى زيادة نسبة التهديف .
- تطوير مستوى توقيت التحرك لقلب الهجوم للجانب ثم توقيت التحرك الصحيح مع التمريرة الأخيرة إليه لعدم الوقوع فى مصيدة التسلل.

تمركز اللاعبين : مجموعة (A)

ينتشر اللاعبون فى مراكز اللعب فى الجبهة اليمنى كما فى الشكل رقم (١).

اللاعب رقم (٢) فى مركز الظهير الأيمن.

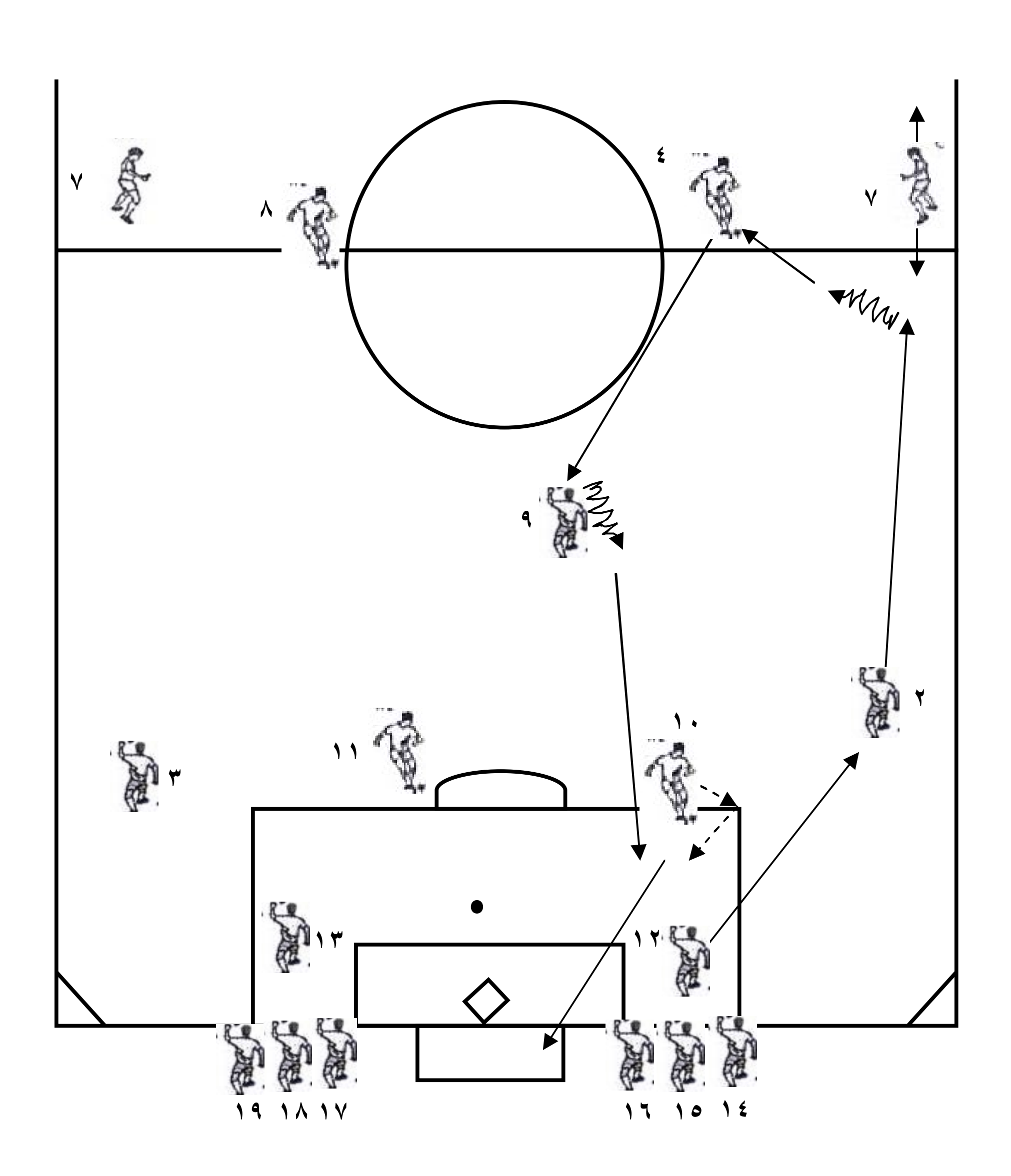
اللاعب رقم (٧) فى مركز جناح الوسط الأيمن.

اللاعب رقم (٤) فى مركز وسط الملعب المحور المدافع.

اللاعب رقم (٩) فى مركز تحت رأس الحربة رقما (١٠) ، (١١) قلبا الهجوم.

اللاعب الذى يبدأ التمرير اللاعب رقم ١٢ داخل الـ ١٨ياردة ويقف (١٤)، (١٥)، (١٦) خارج الملعب وكل لاعب منهم معه كرة لاستمرار التمرين.

شكل (١)



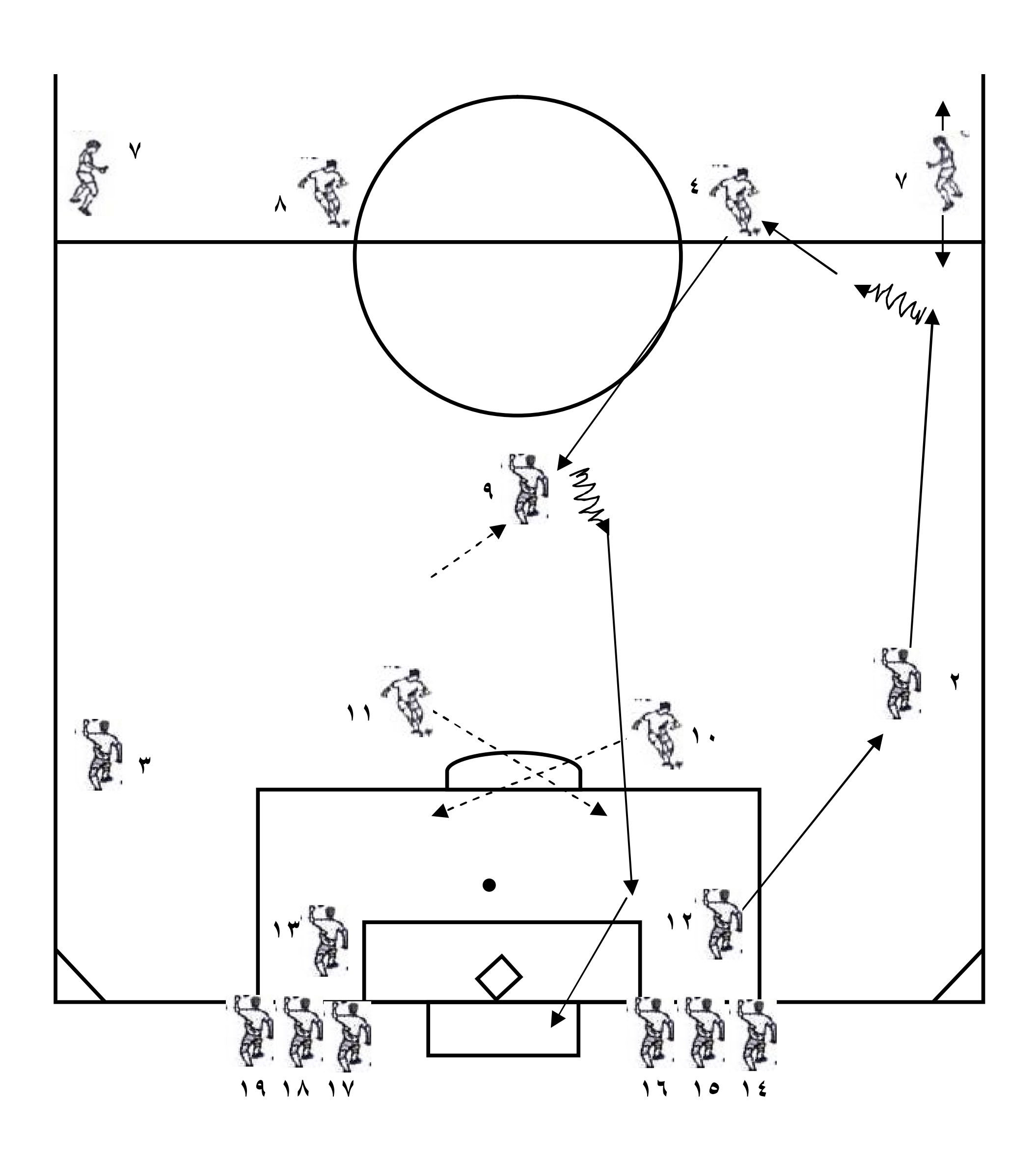
شرح التمرين رقم (١) :

يمرر اللاعب رقم (١٢) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يمـررها بدوره إلى اللاعب رقم (٧) الذى يقوم بعمل خداع بالتحرك عكس اتجاه الجرى الأصلى لاستلام الكرة، يقوم (٧) بالتمرير إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمررها إلى اللاعب رقم (٩) الذى يتحرك نحو الكرة ليقوم باستلام الكرة مع الدوران نحو اليمين لمواجهة المرمى يتحـرك قلب الهجـوم رقم (١٠) بالجانب على حدود خط الـ ١٨ ياردة لاتساع مساحة التمرير أمامه ووجهه مواجه مرمى المنافس ثم ينطلق للأمام بعد تمرير الكرة إليه من (٩) فى المساحة الأمامية (يراعى المحافظة على التوقيت الصحيح للتحرك.

استمرار التمرين يتحرك (١٢) ليأخذ مركز الظهير الأيمن رقم (٢) ثم يتحرك اللاعب رقم (٢) ليأخذ مركز اللاعب رقم (٧) ويتحرك (٧) ليأخذ مركز اللاعب رقم (٤) ، وهكذا يتحرك كل لاعب خلف تمريرته ليأخذ مكانه فى المركز التالى وليقوم بالأداء الفنى المطلوب فى كل مركز ينتقل إليه بدقة وإتقان كاملين .

يؤدي التمرين من الجبهة اليسرى بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

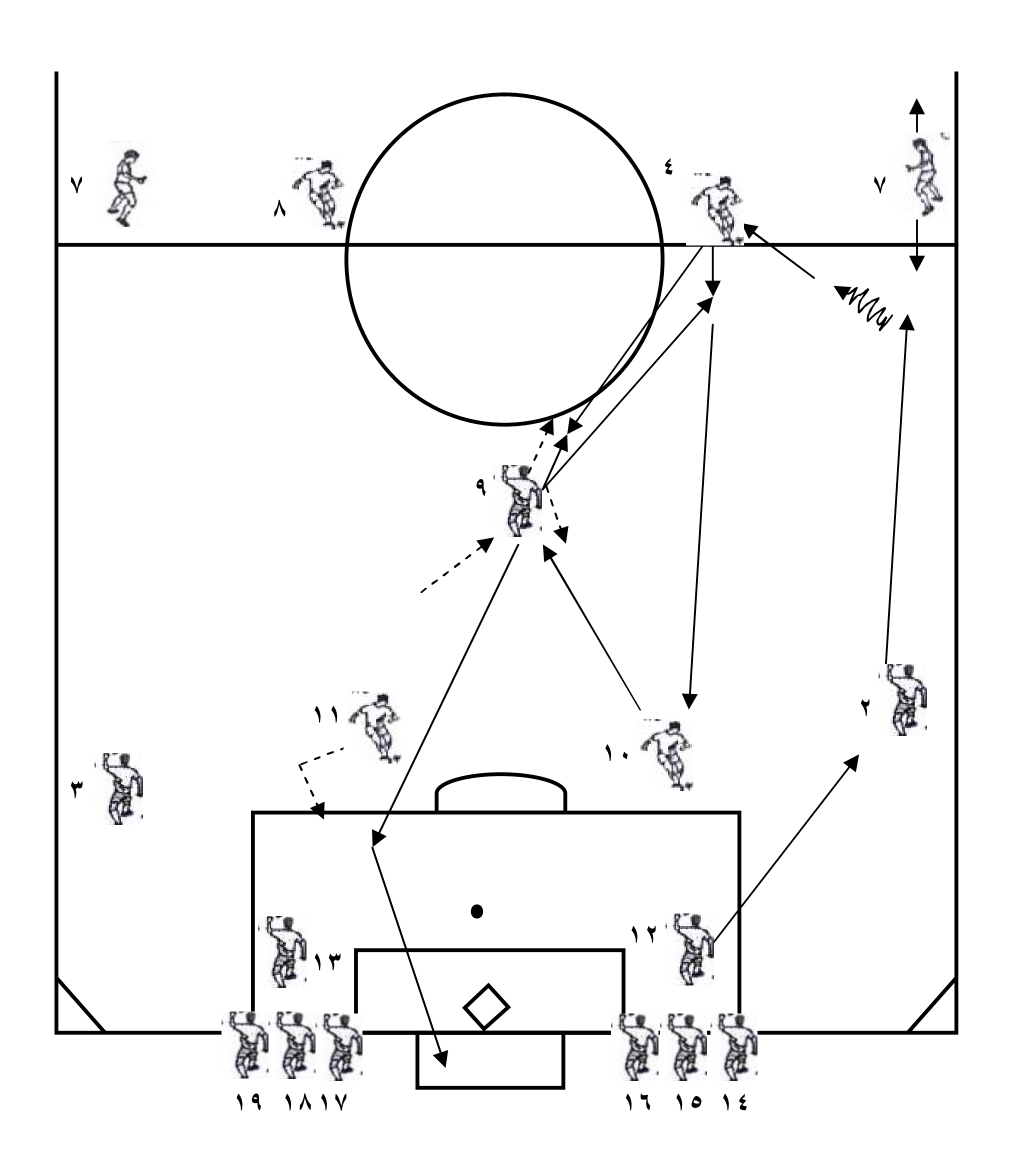
التمرين المركب رقم (٢) **شكل (٢)**



شرح التمرين رقم (٢) :

يمرر اللاعب رقم (١٢) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يمررها إلى (٧) بعد عمل خداع بالجرى فى عكس اتجاه الجرى الأصلى لاستلام الكرة الذى يقوم بالجرى بالكرة للداخل قليلاً ثم يمرر إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمرر الكرة على اللاعب رقم (٩) الذى يقوم باستلام الكرة بعد عمل خداع فى جهة والتحرك فى اتجاه الحركة التالية، يقوم (١٠) ، (١١) قلبى الهجوم فى توقيت الاستلام بالدوران من رقم (٩) بعمل تبادل للمراكز بينهما يقوم (٩) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (١١) فى اتجاه جريه ليقوم (١١) بإنهاء الكرة على المرمى بالتصويب ، يأخذ اللاعب رقم (٩) مركز اللاعب رقم (١١) ويستمر التمرين كما فى التمرينات السابقة تقوم الجبهة اليسرى بأداء التمرين بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

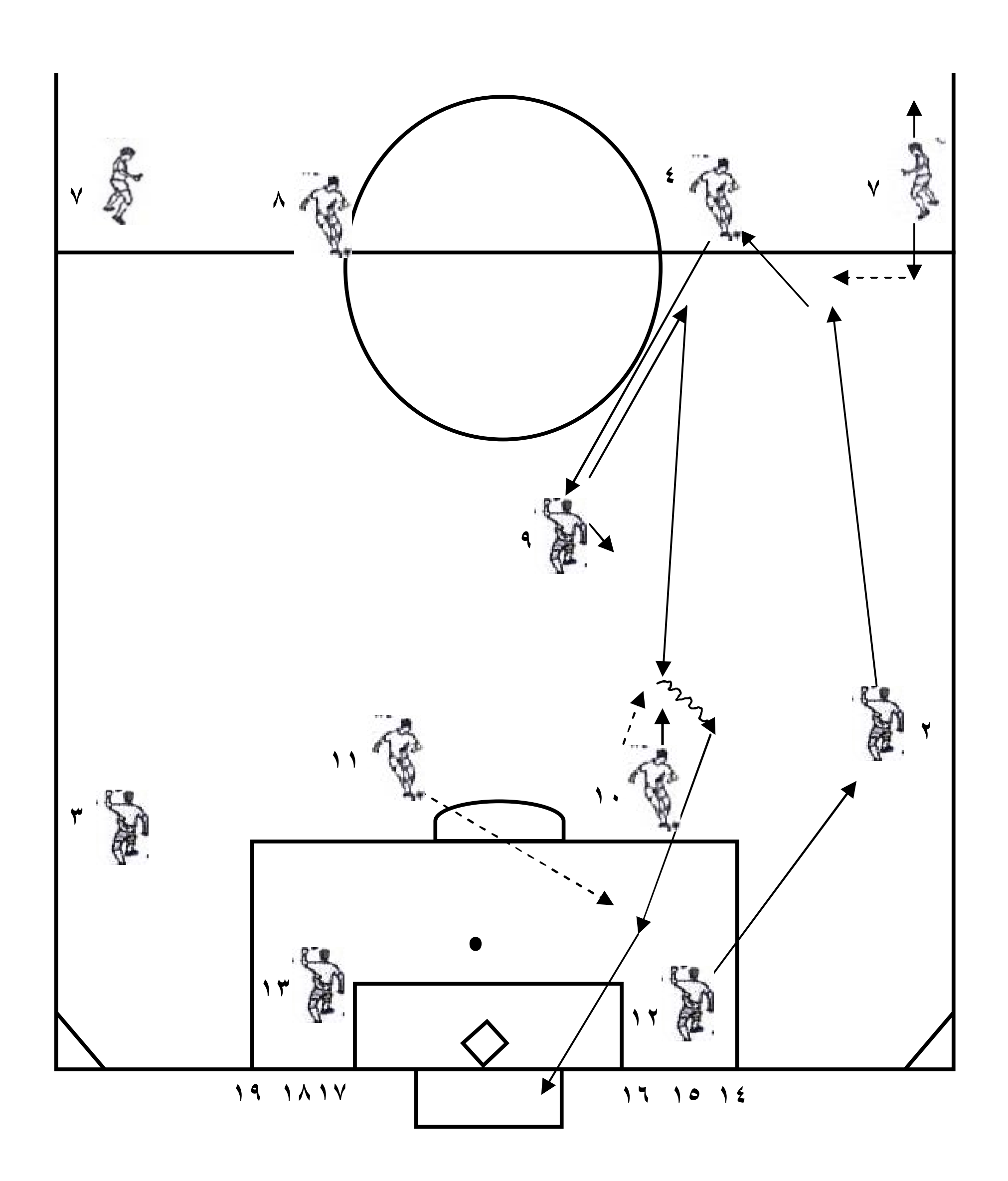
التمرين المركب رقم (٣) شكل (٣)



شرح التمرين رقم (٣) :

نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب رقم (٩) برد التمريرة القادمة إليه من اللاعب رقم (٤) الذى يمررها إلى قلب الهجوم (١٠) مباشرة الذى يمررها أيضاً مباشرة إلى اللاعب رقم (٩) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب قلب الهجوم رقم (١١) الذى يقوم بالتحرك للجانب على حدود خط الـ١٨ حتى لا يقع فى التسلل ومع ركل الكرة من اللاعب رقم (٩) وفى نفس التوقيت يتحرك اللاعب رقم (١) للأمام لمقابلة الكرة والتصويب على المرمى، تقوم الجبهة اليسرى بأداء نفس التحركات بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

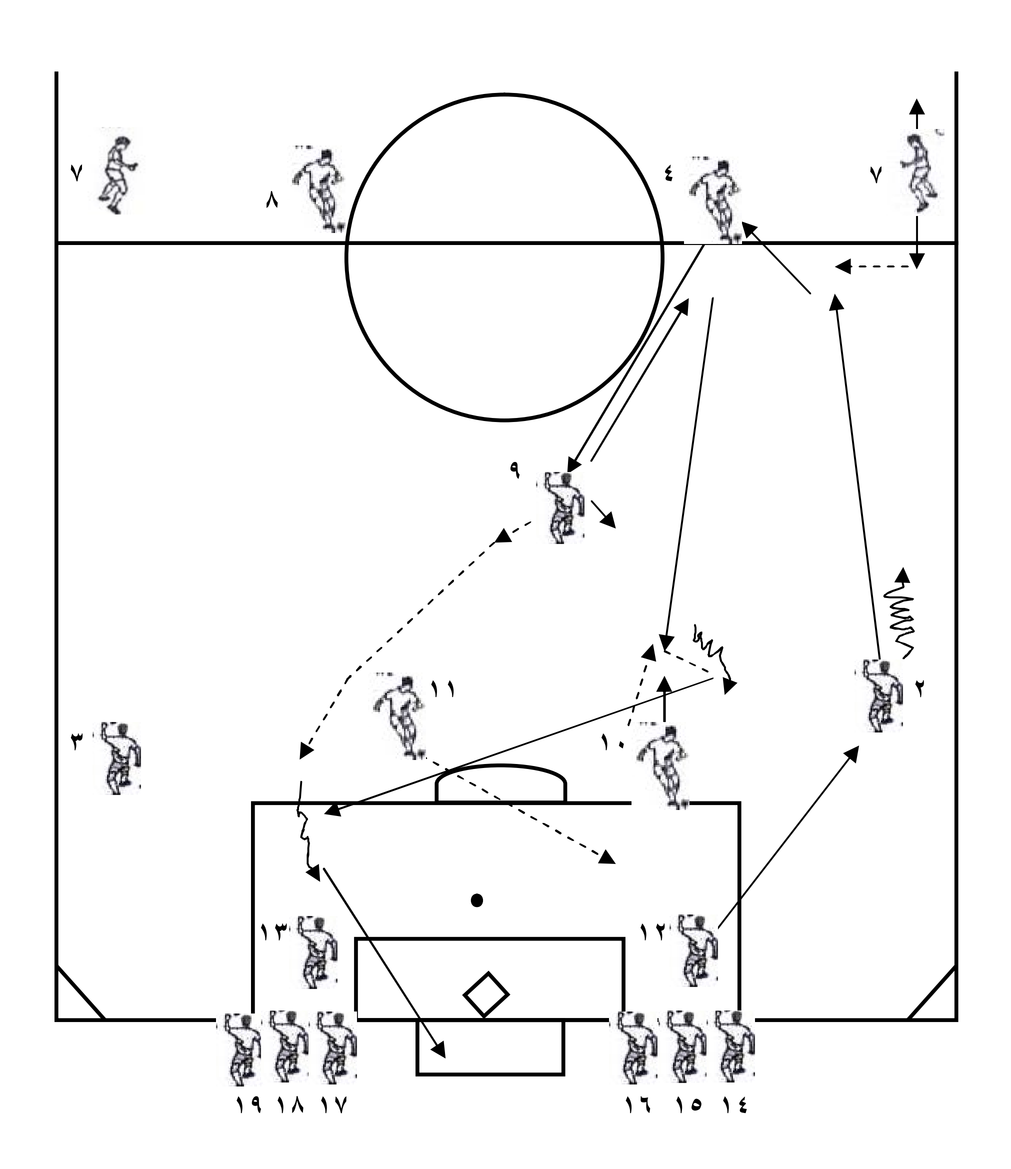
التمرين المركب رقم (٤)   شكل (٤)



شرح التمرين رقم (٤) :

نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب قلب الهجوم رقم (١٠) باستلام الكرة مع الدوران (استغلال المساحة بالتحرك فى اتجاه الحركة التالية) ليواجه المرمى يقوم اللاعب قلب الهجوم رقم (١١) بالجرى العرضى لاستلام الكرة من اللاعب رقم (١٠) الذى يمررها إليه مراعياً كل منهما توقيت التمرير من اللاعب رقم (٥) وتوقيت التحرك من اللاعب رقم (١١) ، يصوب (١١) على المرمى مباشرة تقوم الجبهة اليسرى بأداء نفس التحركات بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

التمرين المركب رقم (٥) شكل (٥)



شرح التمرين رقم (٥) :

نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب رقم (٩) بالتحرك لاستغلال المساحة التى أنشأها قلب الهجوم رقم (١١) ليقوم المهاجم رقم (١٠) بالتمرير إلى اللاعب رقم (٩) القادم من الخلف الذى يقوم باستلام الكرة والتصويب على المرمى .

تقوم الجبهة اليسرى بالأداء الفنى ونفس التحركات بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

ثانياً – التمرينات المركبة فى ملعب كامل للتوظيف لطريقة ٣- ٤- ٣

تذكر النقاط الفنية العامة :

- يراعى أوضاع جسم اللاعبين فى كل المراكز والتى تهدف إلى زيادة اتساع رؤيته للملعب فى كل الأوقات .
- التأكيد على أن يكون اللاعب مواجه مرمى المنافس بشكل دائم خاصة قلب الهجوم .
- التأكيد على الالتزام بمسافة وزاوية المساعدة للاعب المستحوذ على الكرة فى مناطق الملعب الثلاثة (الخلفى – الوسط – الهجومى) لزيادة الإحساس بالمكان .
- أن وضع جسم اللاعب فى الملعب بشكل صحيح يؤدى إلى اقتصاد فى الزمن – اقتصاد فى المجهود البدنى – الذهنى، مما يؤدى إلى نجاح أداء المهارة بشكل مثالى .

مبادئ تصميم التمرينات المركبة فى ملعب كامل للتوظيف :

١ – أن يتوافق تصميم هذه التمرينات مع طريقة اللعب والمختارة وفقاً لقدرات اللاعبين .

٢ – التدرج العلمى للوصول إلى التكامل فى الأداء بمراحله الثلاثة .

* دقة الأداء الحركى – الهدفى .

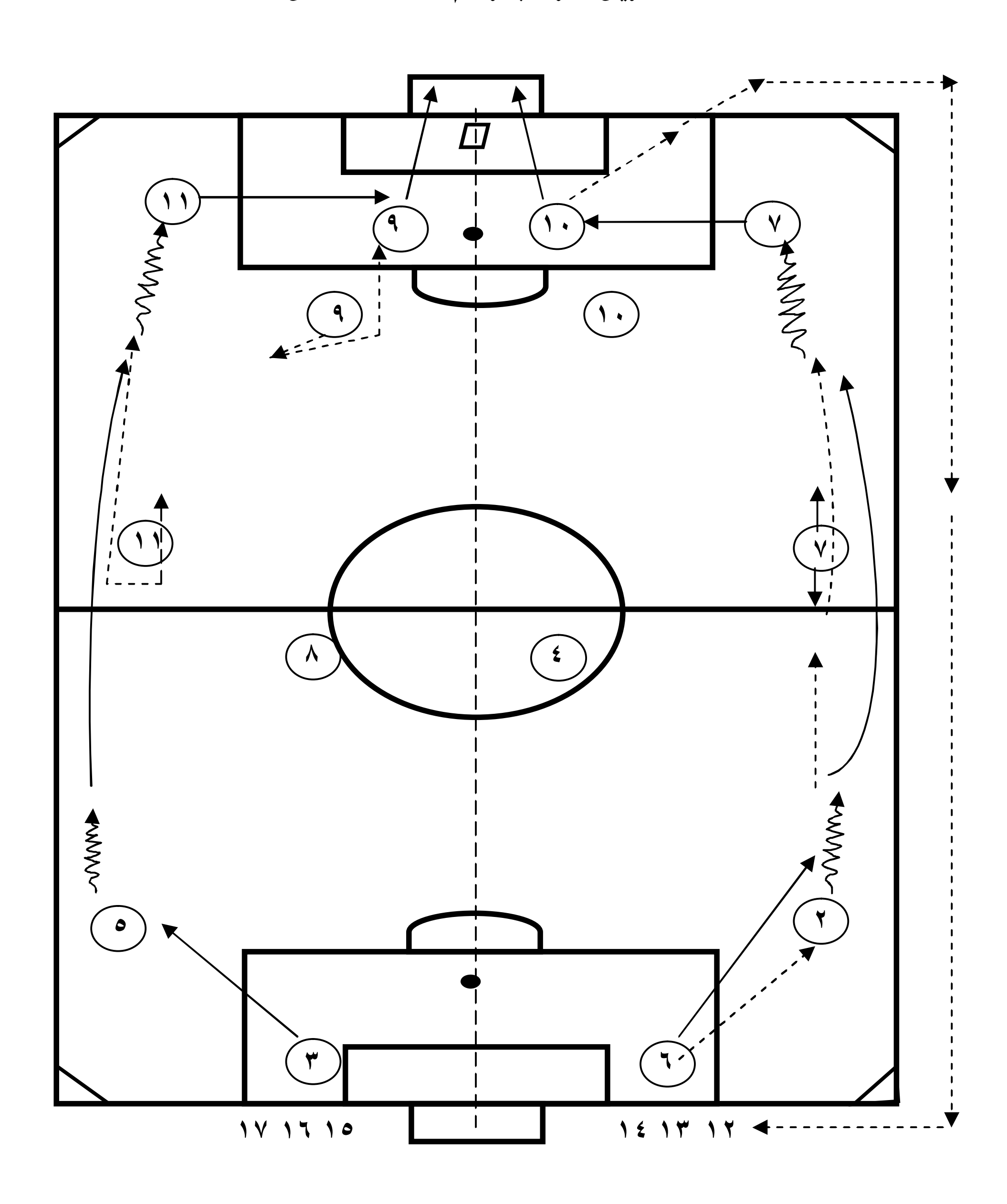
* الإتقان فى الأداء وإتقان أداء أكثر من مهارة بدقة هدفية – حركية، جيدين.

* التكامل فى الأداء والذى يحقق الأداء الصحيح فى ظل وجود مشاركة.

٣- أن تتناسب خطط اللعب مع المرحلة السنية كذلك الجمل الخططية المختارة .

وعلى المدرب بصفة خاصة أن يتذكر أنه يجب أن يكون صبور جداً عند التدريب على ضبط التوقيت (توقيت التمرير - توقيت التحرك) فى كل التمرينات التى يصممها ويقوم بالتدريب عليها ليصبح التجانس جيد بين كل اللاعبين .

التمرين المركب رقم (٦) شكل (٦)

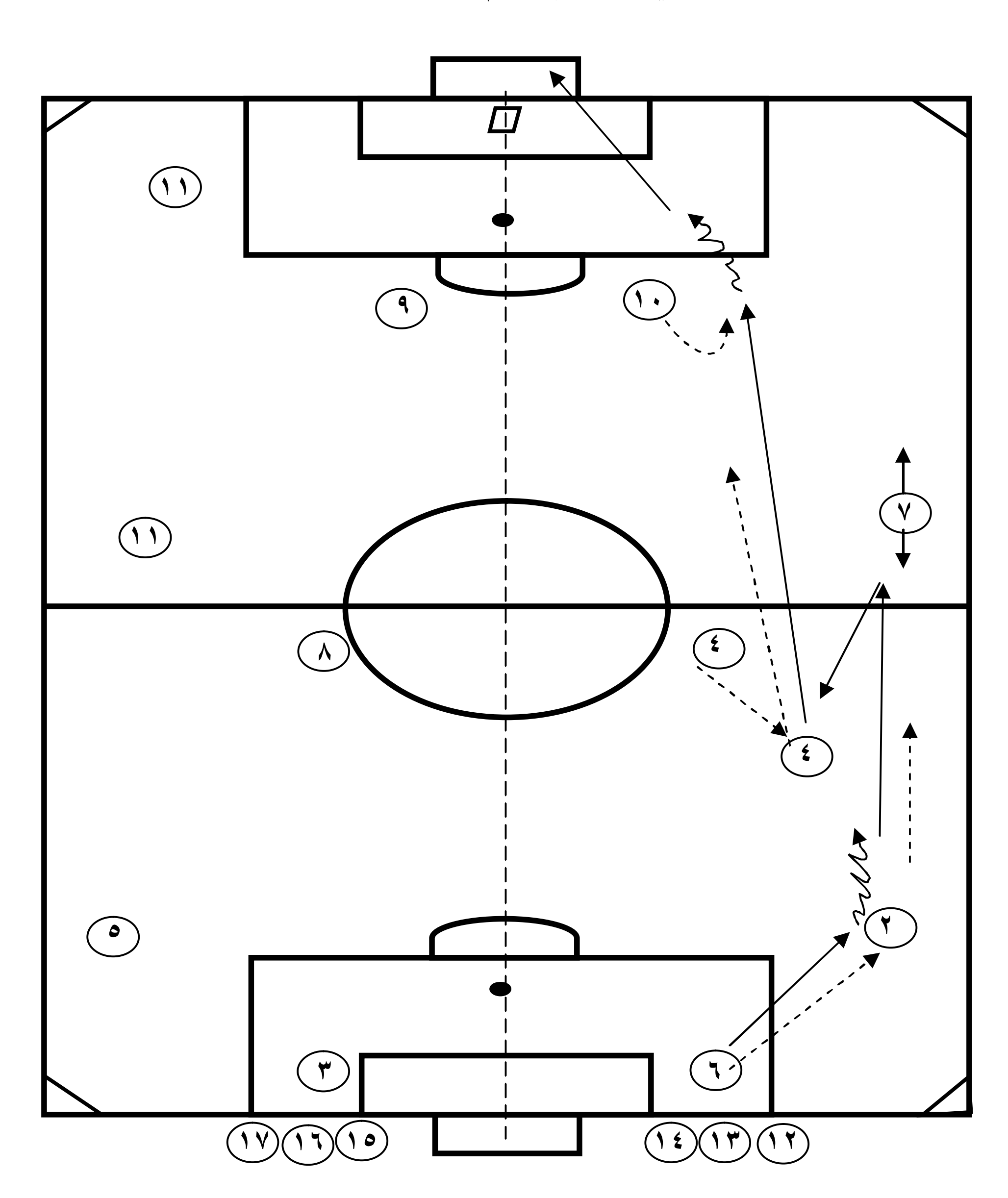


شرح التمرين رقم (٦) :

يمرر اللاعب رقم (٦) الكرة إلى رقم (٢) فى المساحة أمامه الذى يقوم بالجرى للأمام قليلاً حتى يتسنى اللاعب رقم (٧) بعمل خداع مرتين جرى فى الاتجاه الأصلى ثم جرى عكس الاتجاه الأصلى ثم العودة للجرى فى الاتجاه الأصلى لاستلام الكرة فى المساحة الأمامية ليقوم بالجرى بالكرة حتى حدود الـ١٨ ياردة لعمل كرة عرضية للاعب رقم (١٠) يقوم (٢) بأخذ مكان اللاعب رقم (٤) ثم يقوم (٤) بأخذ مركز اللاعب رقم (٧) فى جناح الوسط ويقوم (٧) بأخذ مركز قلب الهجوم رقم (١٠) ثم يعود اللاعب رقم (١٠) من خارج الملعب بكرته لبدء التمرين فى معظم المراكز كما فى الشكل .

تقوم الجبهة اليسرى بعمل نفس التمرين بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

التمرين المركب رقم (٧) شكل (٧)



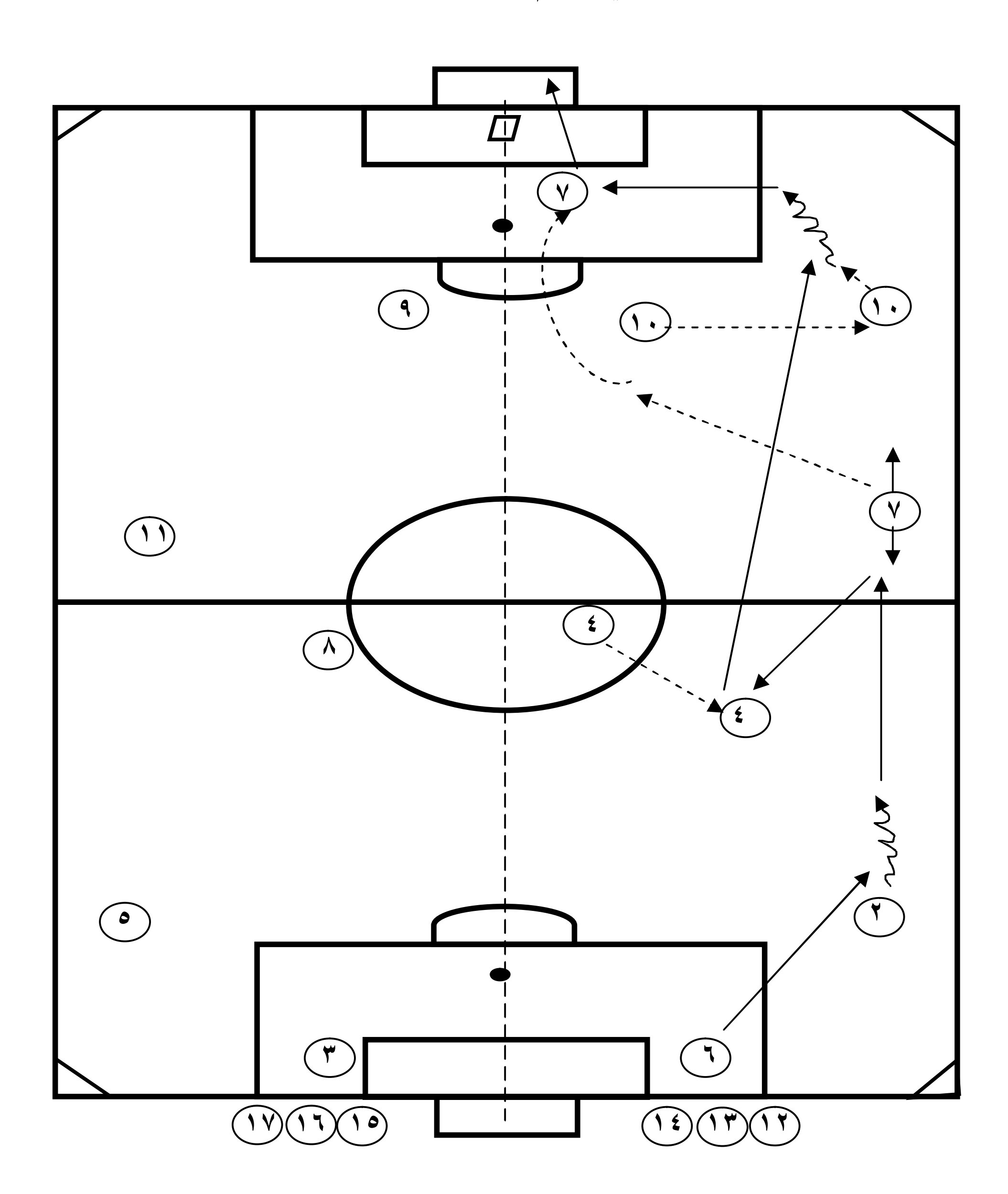
شرح التمرين رقم (٧) :

يمرر اللاعب رقم (٦) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يمررها بعد الاستلام والجرى بالكرة قليلاً للاعب رقم (٧) بعد عمل خداع بالجرى فى عكس اتجاه واستلام الكرة ثم العودة لاستلامها الذى يمرر مباشرة للاعب رقم (٤) الذى يقوم بتمرير الكرة للاعب رقم (١٠) بعد قيامه باستغلال المساحة التى أنشأها بالتحرك فى عكس اتجاه الجرى الأصلى ليستلم الكرة ويصوب على المرمى.

يقوم اللاعب رقم (٦) بأخذ مركز اللاعب رقم (٢) الذى يقوم بأخذ رقم (٧) الذى يأخذ مركز اللاعب رقم (٤) الذى يأخذ مركز رقم (١٠) قلب الهجوم ، يقوم (١٠) بأخذ كرته والعودة من خارج الملعب كما فى الشكل .

تقوم الجبهة اليسرى بعمل نفس التمرين بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

التمرين رقم (٨) شكل (٨)

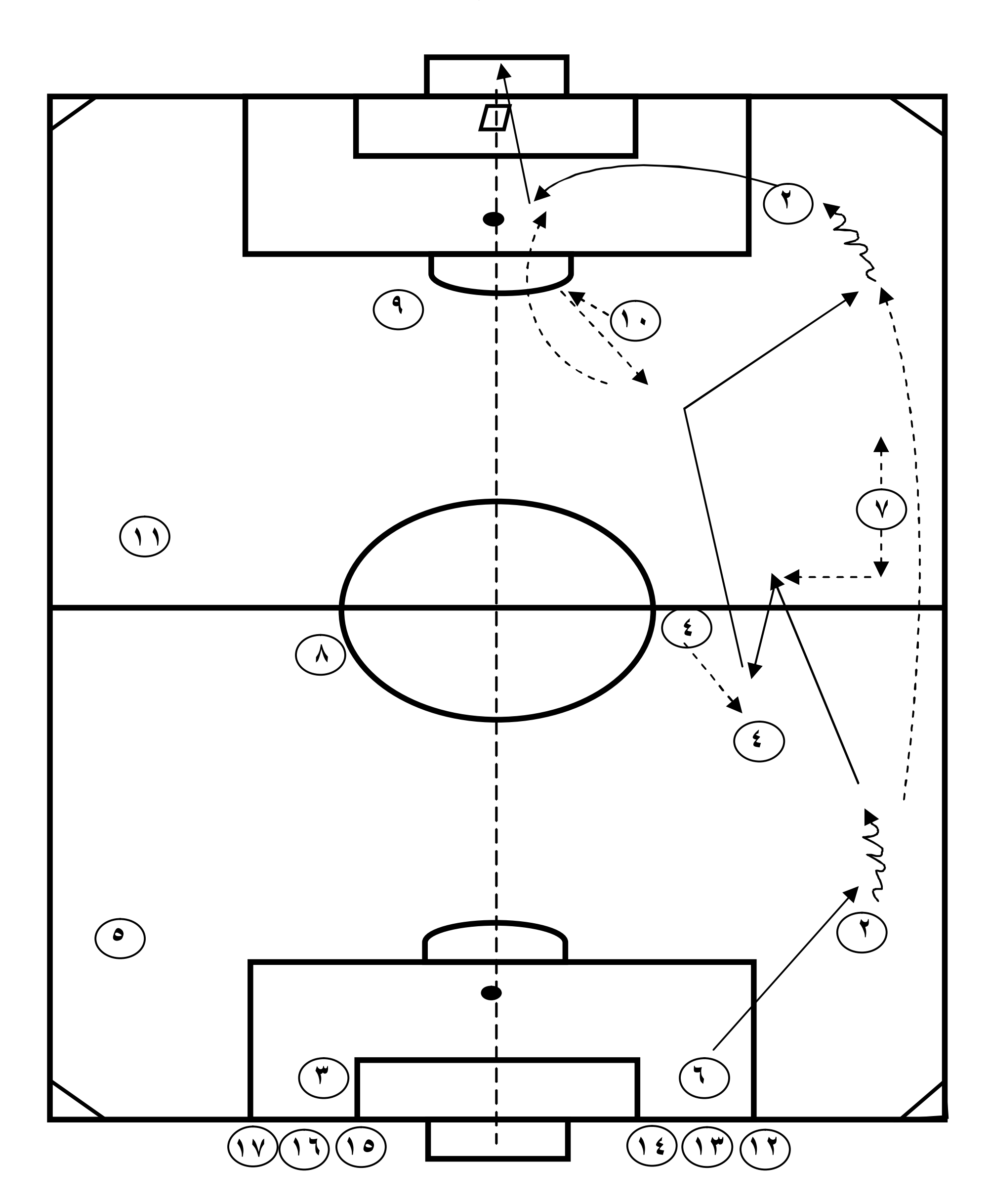


شرح التمرين رقم (٨) :

نفس التمرين السابق ولكن بعد تمرير الكرة من اللاعب رقم (٧)إلى لاعب الوسط رقم (٤) يتحرك قلب الهجوم رقم (١٠) إلى منطقة الجناح ليستلم الكرة يتحرك رقم (٧) بعد التمرير مباشرة ليأخذ مكان قلب الهجوم ليستلم الكرة العرضية من (١٠) ليصوب على المرمى مباشرة

تقوم الجبهة اليسرى بعمل نفس التمرين بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

التمرين المركب رقم (٩) شكل (٩)

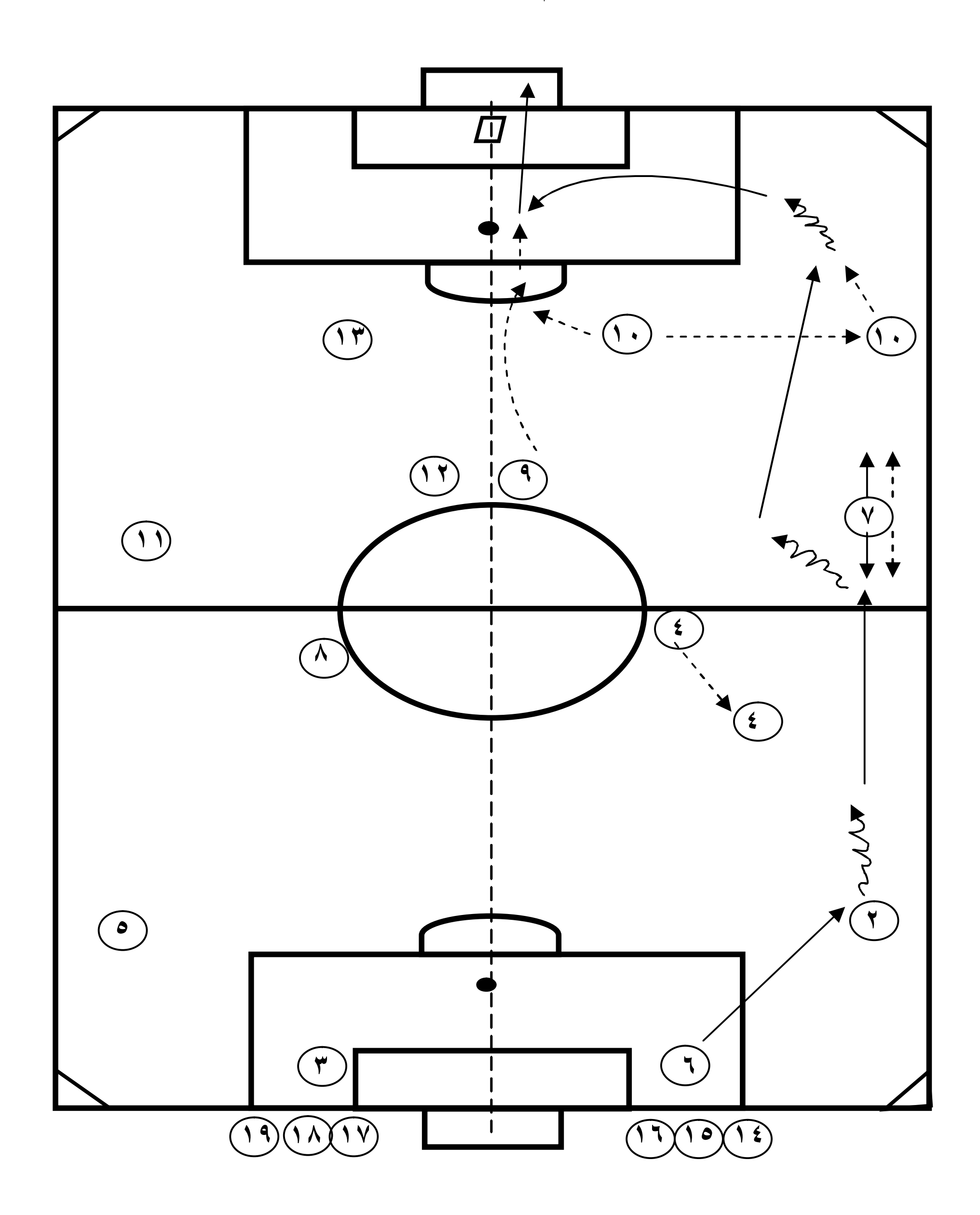


شرح التمرين رقم (٩) :

يمرر اللاعب رقم (٦) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يقوم بالجرى بالكرة قليلاً إلى الأمام ، يقوم رقم (٧) بعمل خداع فى عكس اتجاه الجرى الأصلى ثم يتحرك للداخل فى وسط الملعب لاستلام الكرة من (٢) الذى يقوم بالجرى للأمام للوصول إلى منطقة الجناح ، يقوم (٧) بتمرير الكرة مباشرة إلى رقم (٤) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (١٠) بعد عمله للخداع فى عكس اتجاه الجرى الأصلى الذى يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب ثم رقم (٢) فى منطقة الجناح ثم الاستدارة لاستلام الكرة العرضية منه لعمل إنهاء على المرمى ، يقوم اللاعب رقم (٢) بعد ذلك بأخذ مكان اللاعب رقم (١٠) الذى يقوم بأخذ مكان اللاعب رقم (٧) فى منطقة جناح الوسط ثم يقوم (٧) بأخذ مكان اللاعب رقم (٤) فى وسط الملعب ثم يقوم (٤) بالعودة خلف المرمى .

تقوم الجبهة اليسرى بعمل نفس التمرين بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

التمرين رقم (١٠)   شكل (١٠)

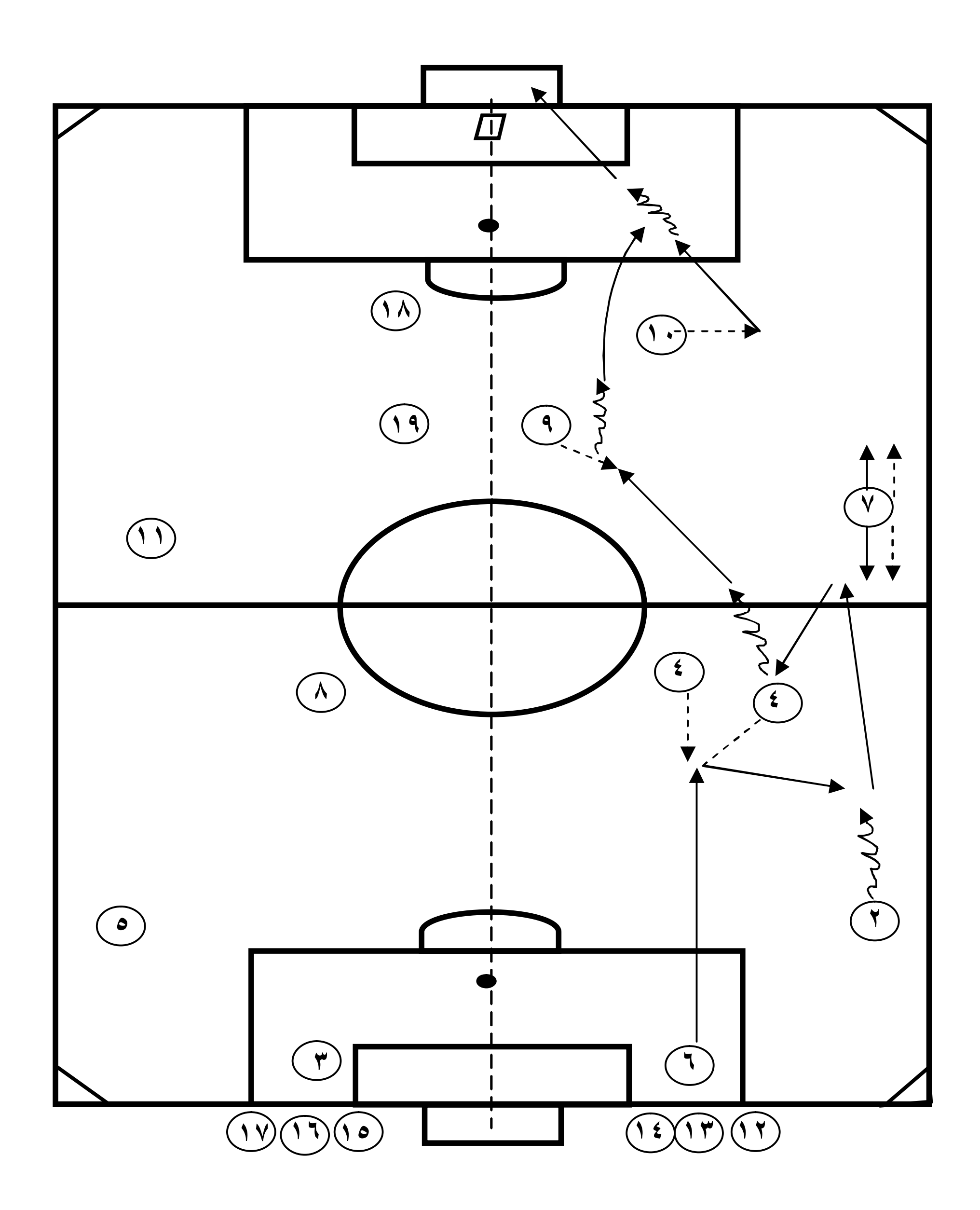


شرح التمرين رقم (١٠) :

نفس التمرين السابق ولكن يتحرك اللاعب رقم (١٠) للخارج فى منطقة الجناح فى نفس توقيت استلام اللاعب رقم (٧) للكرة ، يقوم اللاعب رقم (٧) بعمل تمريرة قطرية للاعب رقم (١٠) فى منطقة الجناح الذى يمررها بدوره عرضية إلى اللاعب رقم (٩) الذى يقوم بالإنهاء على المرمى من لمسة واحدة .

تقوم الجبهة اليسرى بعمل نفس الأداء بالتناوب مع الجبهة اليمنى .

التمرين المركب رقم (١١) شكل (١١)



شرح التمرين رقم (١١) :

نفس التمرين السابق ولكن تبدأ الكرة من العمق يمرر (٦) إلى (٤) الذى يمررها إلى (٢) ثم إلى (٧) ثم إلى (٤) فـى التمركز الجديد الذى يقوم بالجرى بالكرة متخطياً منتصف الملعب ثم يمررها إلى (٧) بعد عمل خداع فى عكس اتجاه الجرى الأصلى ليستلم الكرة مع الدوران يقوم اللاعب رقم (١٠) فى نفس هذا الوقت بالتحرك للجانب على حدود الـ ١٨ ياردة ليتحرك فى توقيت ركل الكرة من اللاعب (٩) لعدم الوقوع فى التسلل ليصوب اللاعب رقم (١٠) على المرمى مباشرة .

تقوم الجبهة اليسرى بعمل نفس التمرين بالتقارب مع الجبهة اليمنى .

التمرين المركب رقم (١٢)

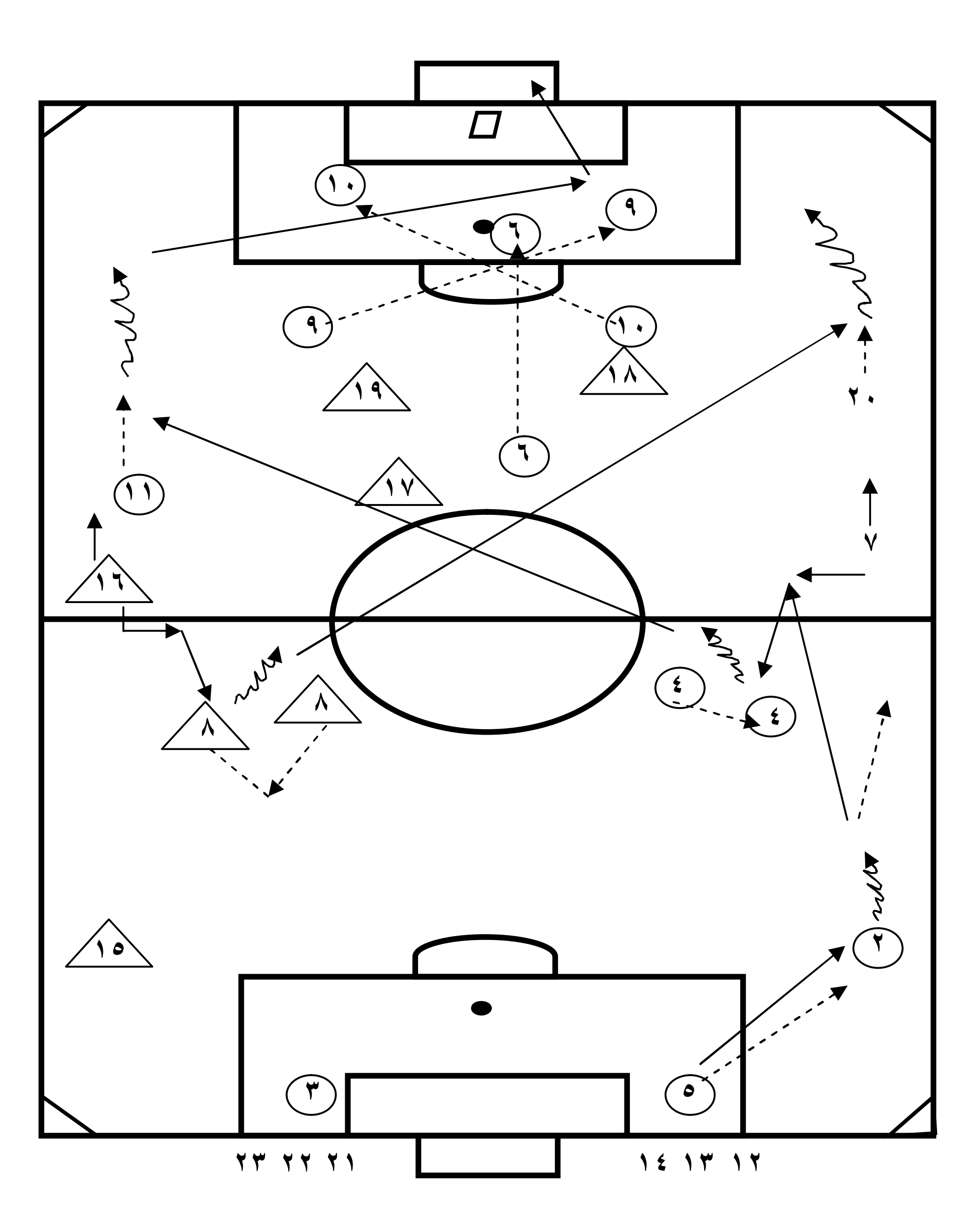
الهدف من التمرين :

بالإضافة إلى الأهداف العامة السابقة لكل التمرينات يهدف هذا التمرين إلى:

- توسيع جبهة الهجوم.
- العمق فى الهجوم لمثلث الهجوم عند الإنهاء على المرمى .

هذا التمرين يتم أداءه فى كل الملعب ويتم تثبيت مثلث الهجوم للمجموعة (A) اللاعبون رقم (١٠)، (٩)، (٦)، كذلك مثلث الهجوم للمجموعة (B) اللاعبون رقم (١٨)، (١٧)، (١٩) .

شكل (١٢)

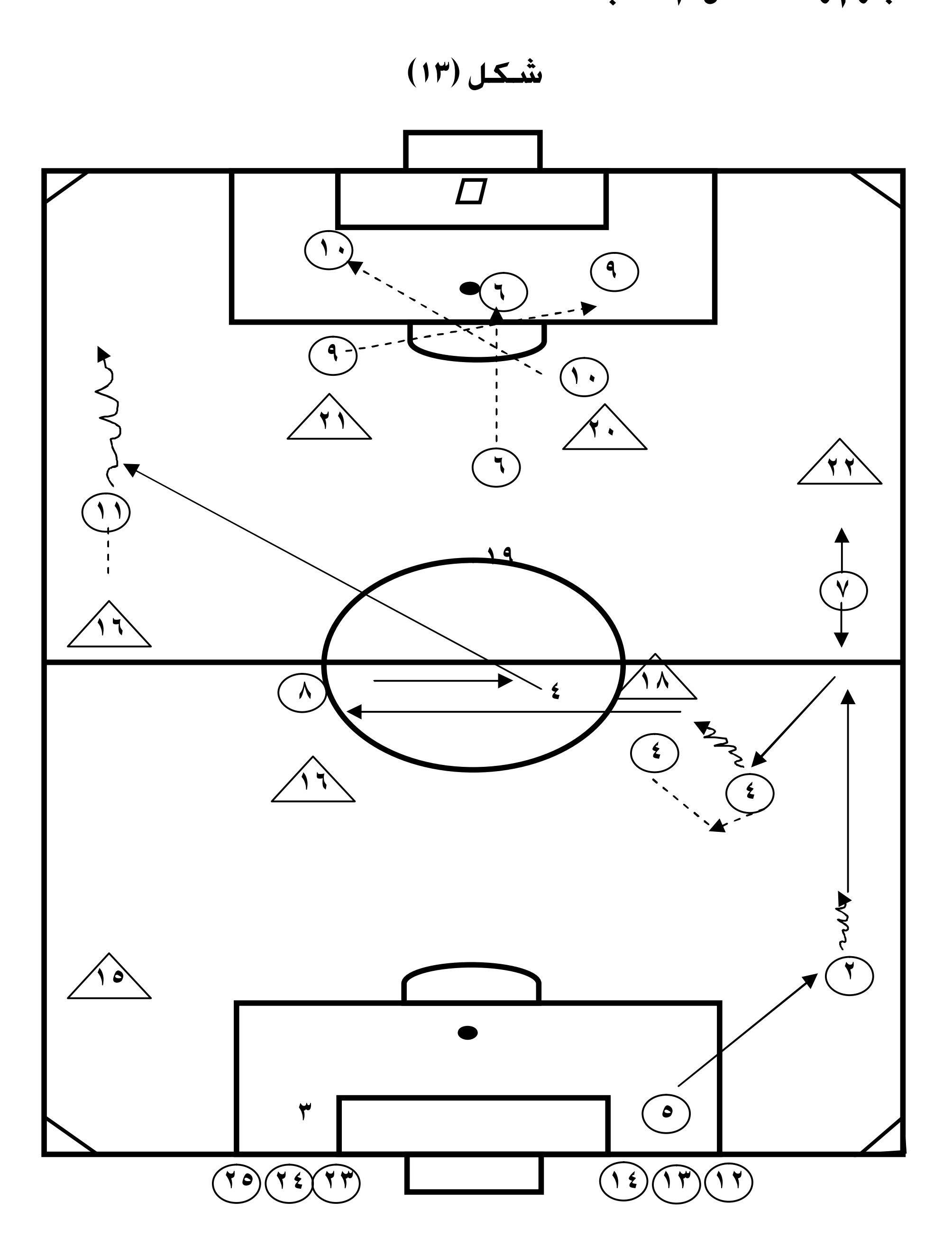


شرح التمرين رقم (١٢) :

يمرر اللاعب (٥) الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يقوم بالجرى قليلاً ليقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٧) بعد عمله للخداع عكس اتجاه الجرى الأصلى ثم الدخول إلى منتصف الملعب قليلاً لاستلام الكرة ثم يمرر (٧) الكرة مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) ليتحرك بها قليلاً للقيام بعمل تمريرة عكسية إلى اللاعب رقم (١١) فى الجناح الأيسر الذى يقوم باستلام الكرة ثم الجرى بها إلى حدود الـ ١٨ ياردة لعمل تمريرة عرضية شخصية للاعب محدد رقم (٩) على سبيل المثال كما فى الشكل السابق يتم تحرك اللاعبين كل خلف تمريرته (٥) مكان (٢) ، يقوم (٢) بأخذ مكان (٧) ويقوم (٧) بأخذ مكان (٤) ثم يقوم اللاعب رقم (٤) بأخذ مكان اللاعب رقم (١١) ، يؤدى التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

طريقة اللعب ٣ - ٤ - ٣ المثلث الهجومى مقلوب لاعبان قلب هجوم وتحت منهم لاعب

شكل (١٣)



شرح التمرين رقم (١٣) :

نفس التمرين السابق ولكن بزيادة لاعب للمجموعة (A) فى منتصف الملعب اللاعب رقم (٨) ليقوم برد التمريرة للاعب رقم (٤) الذى يمررها عكسية للاعب رقم (١١) الذى يستلمها ويقوم بالجرى بالكرة على حدود الـ ١٨ياردة لعمل تمريرة عرضية شخصية لأى من اللاعبين المثلث الهجومى (٩)، (٦)، (١٠)

يؤدي التمرين من الجهة اليسرى ويقوم بالإنهاء اللاعب رقم (٢٢) بعد استلام الكرة العكسية من اللاعب رقم (١٦) ثم يمرر ٢٢ الكرة العرضية إلى أحد اللاعبين المهاجمين (٢٠)، (١٩)، (٢١) .

المبادئ الأساسية للتدريب بطريقة مجموعة X مجموعة على مرمى واحد Tac **:**

١ - يراعى خطوات التدريب على خطط اللعب :

* الشرح النظرى.
* التطبيق فى الملعب (سلبى – نصف إيجابى – إيجابى).
* التطبيق على المدافعين (بعدد أقل – عدد مساو – عدد أكبر من عدد المهاجمين).
* التطبيق فى المباريات الودية.
* التطبيق فى المباريات الرسمية.

٢- أن تتوافق خطط اللعب مع الجمل الخططية المختارة.

٣- أن تتناسب خطط اللعب والجمل الخططية مع المرحلة السنية.

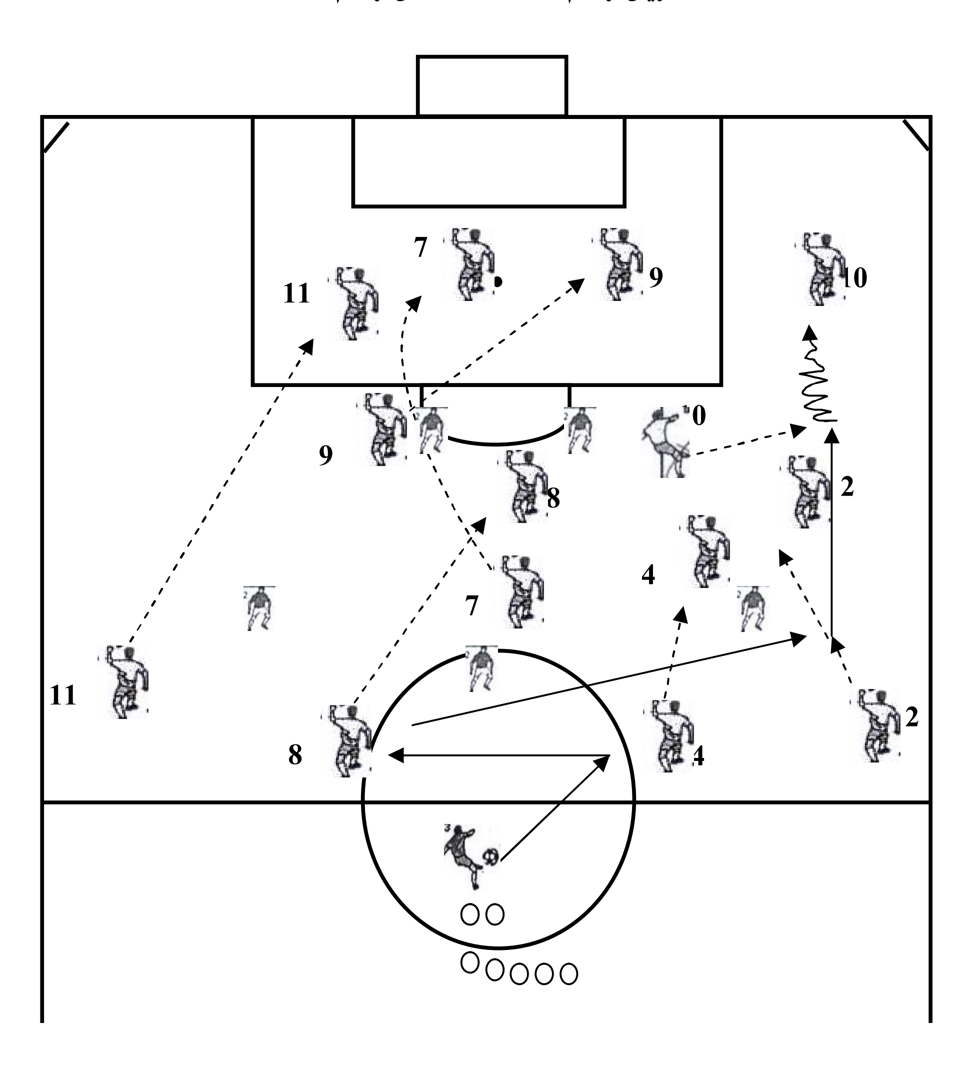
٤- أن يكون الإنهاء على المرمى واقعى (كما يحدث فى المباراة).

٥- أن يراعى المدرب منهجية وحدة التدريب فى ترابط التمرينات المختارة لتحقيق هدف الوحدة بشكل مثالى.

٢- تمرينات مجموعة X مجموعة على مرمى واحد لطريقة اللعب ٣- ٤- ٣ لتوظيف اللاعبين :

(أ) الإنهاء عن طريق الجناح :

تمرين رقم (١) شكل رقم (١)



انتشار اللاعبين :

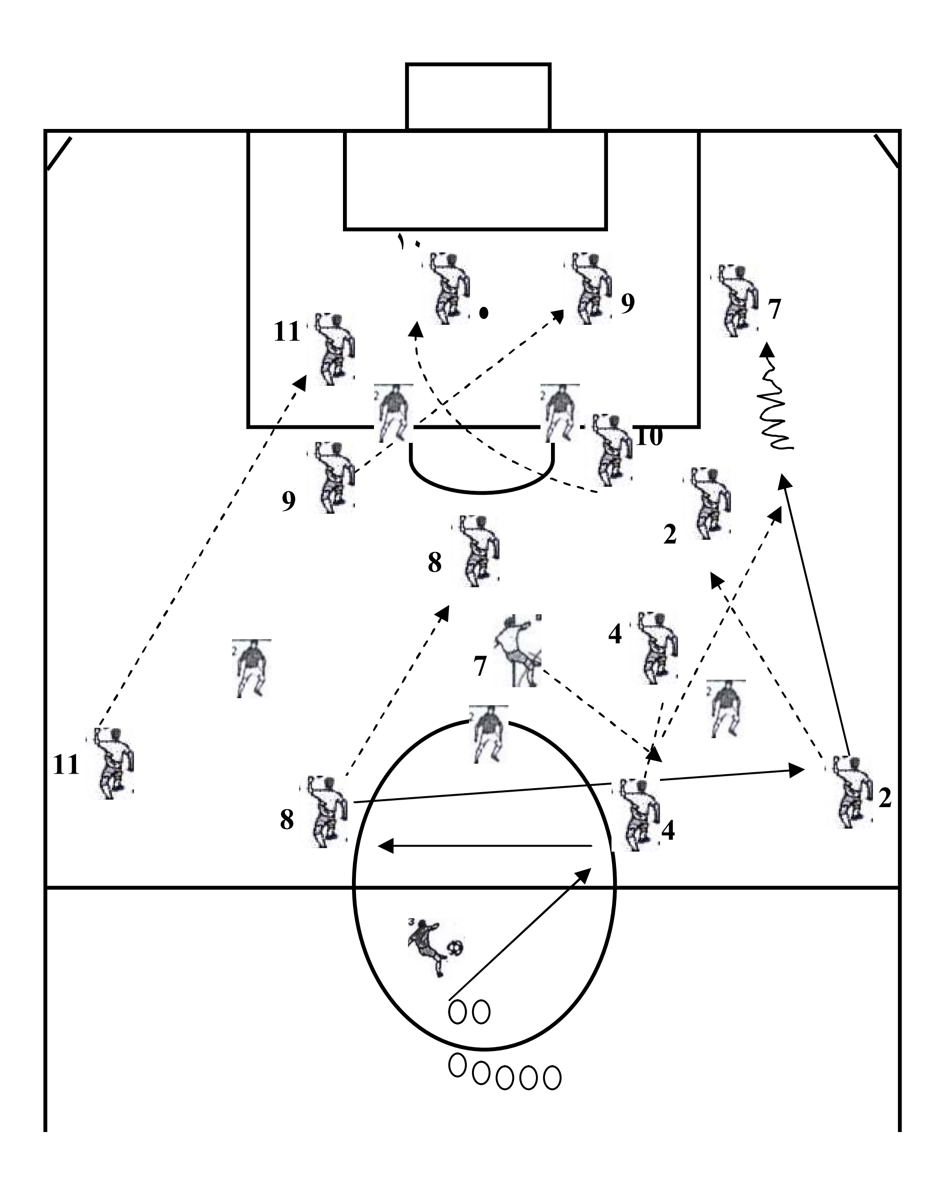
(٧) سبعة لاعبين أرقام (٢)، (٤)، (٨)، (١١) فى وسط الملعب، (٨)، (١٠)، (٩) فى الثلث الهجومى فى مواجهة (ضد) مجموعة المدافعين (٥) خمسة لاعبين ثلاثة فى الثلث الأوسط ، ومدافعان فى الثلث الخلفى .

شرح التمرين رقم (١) :

يمرر المدرب الكرة إلى لاعب الوسط رقم (٤)الذى يمررها مباشرة إلى (٨) الذى يمررها إلى الظهير الأيمن فى وسط الملعب فى منطقة الجناح يتحرك المهاجم رقم (١٠) إلى منطقة الجناح الأيمن ليستلم تمريرة من اللاعب رقم (٢) فيسيطر المهاجم (١٠)على الكرة ويتحرك جرياً بالكرة على حدود الـ١٨ ياردة ليمرر كرة عرضية إلى المهاجمين ٩ ، ٧ ، ١١ داخل الـ١٨ ياردة أو يمرر الكرة إلى الخلف إلى اللاعب رقم (٢) الذى يصوب إلى المرمى .

يكرر التمرين من الجبهة اليسرى على أن يستلم اللاعب المهاجم رقم (٩) الكرة من اللاعب رقم (١١) فى منطقة الجناح ويستمر التمرين بالتناوب.

تمرين رقم (٢)   شكل رقم (٢)



انتشار اللاعبين :

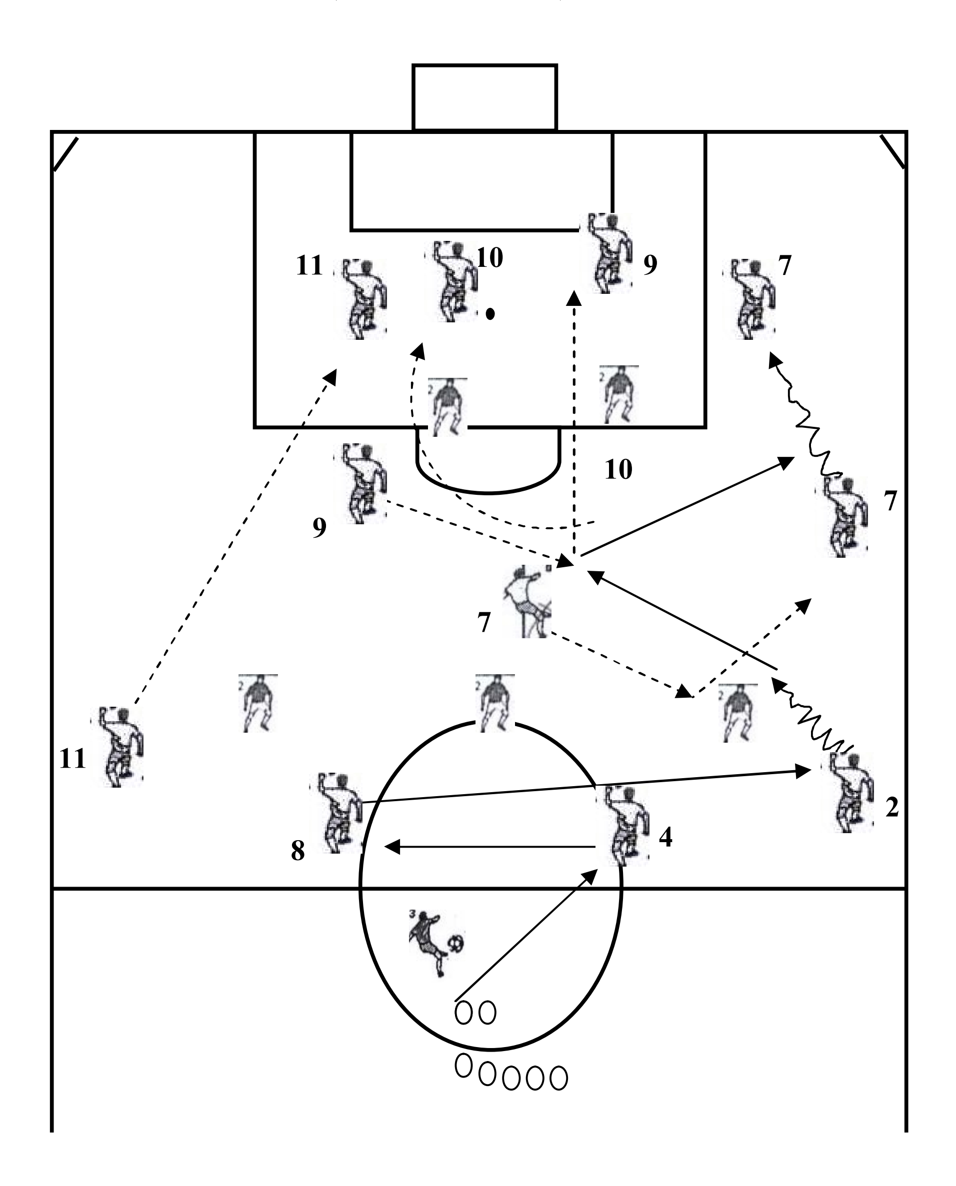
كما فى التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٢) :

كما فى التمرين السابق على أن يستلم الكرة فى منطقة الجناح اللاعب رقم (٧) بعد أن يقوم بالتحرك لعمل مساعدة فى اتجاه اللاعب رقم (٢) فى وسط الملعب ثم يتحرك بشكل مفاجئ نحو الجناح للسيطرة على الكرة والتحرك بها فى منطقة الجناح لعمل تمريرة عرضية للمهاجمين داخل الـ ١٨ياردة أرقام (٩)، (١٠)، (١١) محققين عمق جيد داخل منطقة الـ ١٨ياردة ، على رقم (٧) أن يمرر الكرة إلى أحد المهاجمين تمريرة (شخصية).

يكرر التمرين من الجهة اليسرى على أن يستلم اللاعب المهاجم رقم (٨) أيضاً الكرة فى منطقة الجناح الأيسر ليؤدى نفس الإنهاء على المرمى بشكل جيد ويستمر التمرين بالتناوب .

تمرين رقم (٣)   شكل رقم (٣)



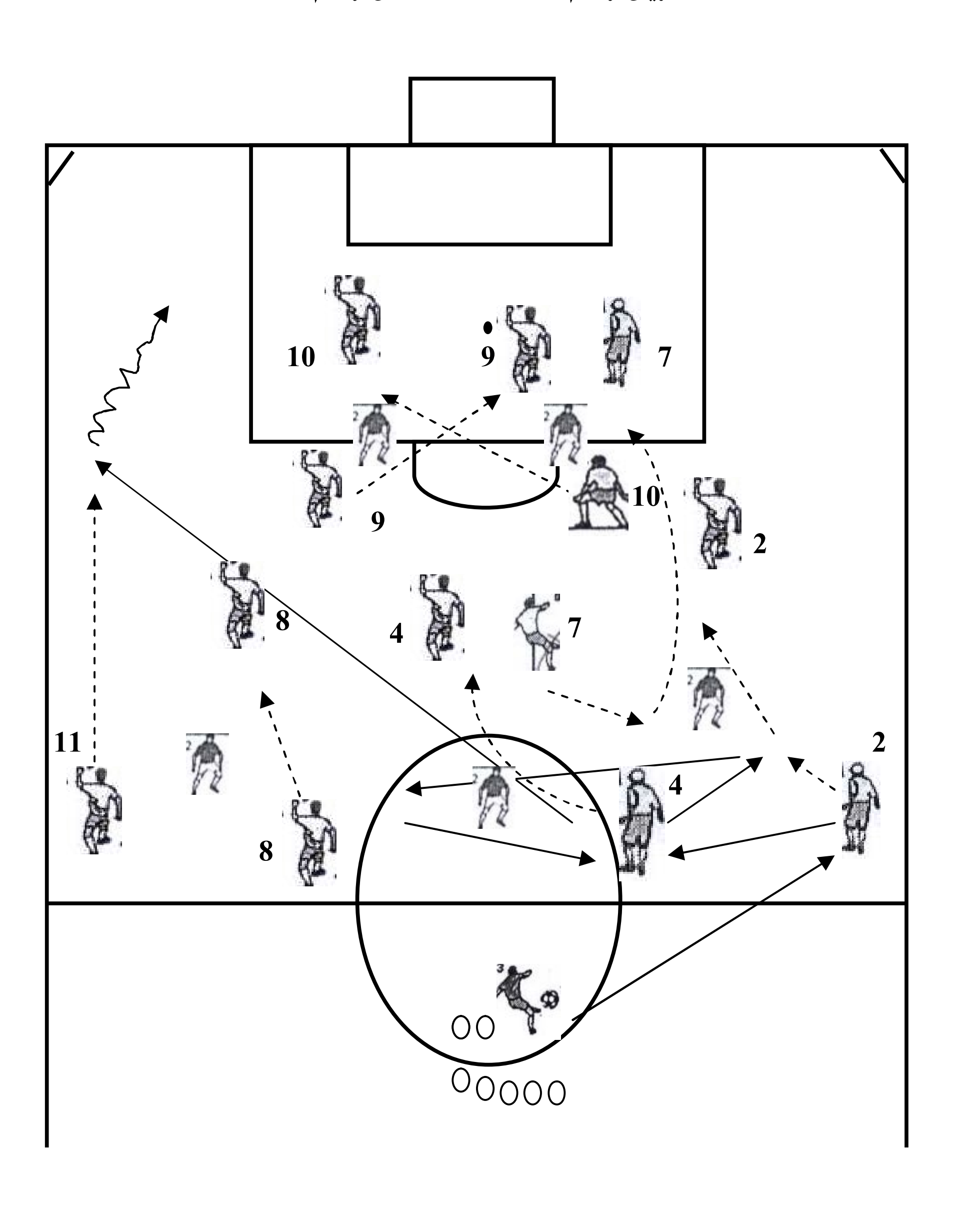
انتشار اللاعبين :

نفس التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٣) :

يمرر المدرب الكرة إلى لاعب الوسط رقم (٤) الذى يمررها مباشرة إلى رقم (٨) الذى يمررها إلى الظهير الأيمن رقم (٢) يقوم اللاعب رقم (٧) بالتحرك فى اتجاه رقم (٢) لعمل مساعدة ثم يقوم بالتحرك المفاجئ نحو منطقة الجناح، يقوم اللاعب رقم (٢) بالتمويه بعمل تمرير إلى رقم (٧) فى الجناح ثم يقوم بالتحرك بالكرة نحو الداخل فى نفس التوقيت يقوم قلبا الهجوم (١٠)، (٩) بعمل تبادل مراكز فى الثلث الهجومى، يقوم اللاعب رقم (٢) بتمرير الكرة إلى المهاجم (٩) الذى قام بعمل مساعدة له ثم يمرر (٩) الكرة مباشرة إلى اللاعب رقم (٧) فى منطقة الجناح الذى يسيطر عليها ويجرى بها نحو منطقة الـ ١٨ ليمرر الكرة إلى أحد المهاجمين (٩)، (١٠)، (١١) فى منطقة الـ ١٨ على أن تكون التمريرة (شخصية) وبدقة عالية. يكرر التمرين من الجهة اليسرى بنفس تحركات الجهة اليمنى ويستمر التمرين بالتناوب .

تمرين رقم (٤)　　شكل رقم (٤)



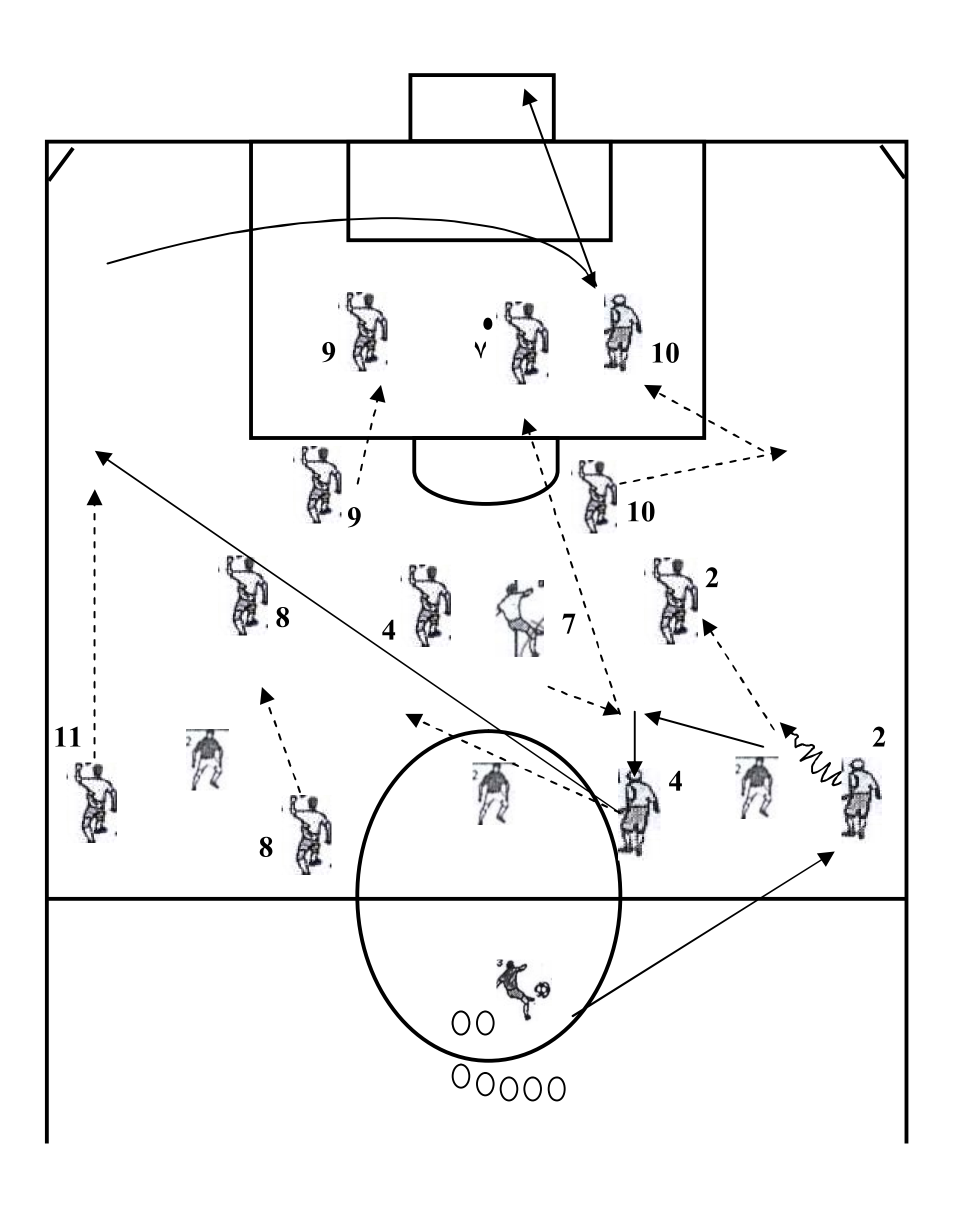
انتشار اللاعبين :

كما فى التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٤) :

يمرر المدرب الكرة إلى (٢) الذى يمررها إلى (٤) ثم يردها إلى رقم (٢) مرة أخرى الذى يمررها إلى لاعب الوسط رقم (٨) الذى يردها مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) الذى يقوم بعمل تمريرة عكسية إلى اللاعب رقم (١١) فى منطقة الجناح الأيسر الذى يسيطر على الكرة ويجرى بها على حدود منطقة الـ ١٨ ياردة ليقوم بعمل تمريرة عرضية إلى أحد المهاجمين (١٠)، (٩) ، (٧) داخل منطقة الجزاء على أن تكون التمريرة (شخصية) وبدقة عالية .

تمرين رقم (٥) شكل رقم (٥)



انتشار اللاعبين :

كما فى التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٥) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (٢) يتحرك المهاجم رقم (١٠) إلى منطقة الجناح لاستلام الكرة من (٢) الذى يقوم بالتمويه لعمل التمريرة للخارج ثم يقوم بالتحرك بالكرة للداخل يمرر اللاعب (٢) إلى رقم (٧) الذى قام بعمل مساعدة له ، يقوم (٧) برد التمريرة إلى اللاعب رقم (٤) فى وسط الملعب الذى يمرر الكرة عكسية إلى اللاعب رقم (١١) فى منطقة الجناح ويتم تطبيق الإنهاء على المرمى كما فى التمرين السابق .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى كما فى التمرين السابق .



تمرين رقم (٦)   شكل رقم (٦)

انتشار اللاعبين :

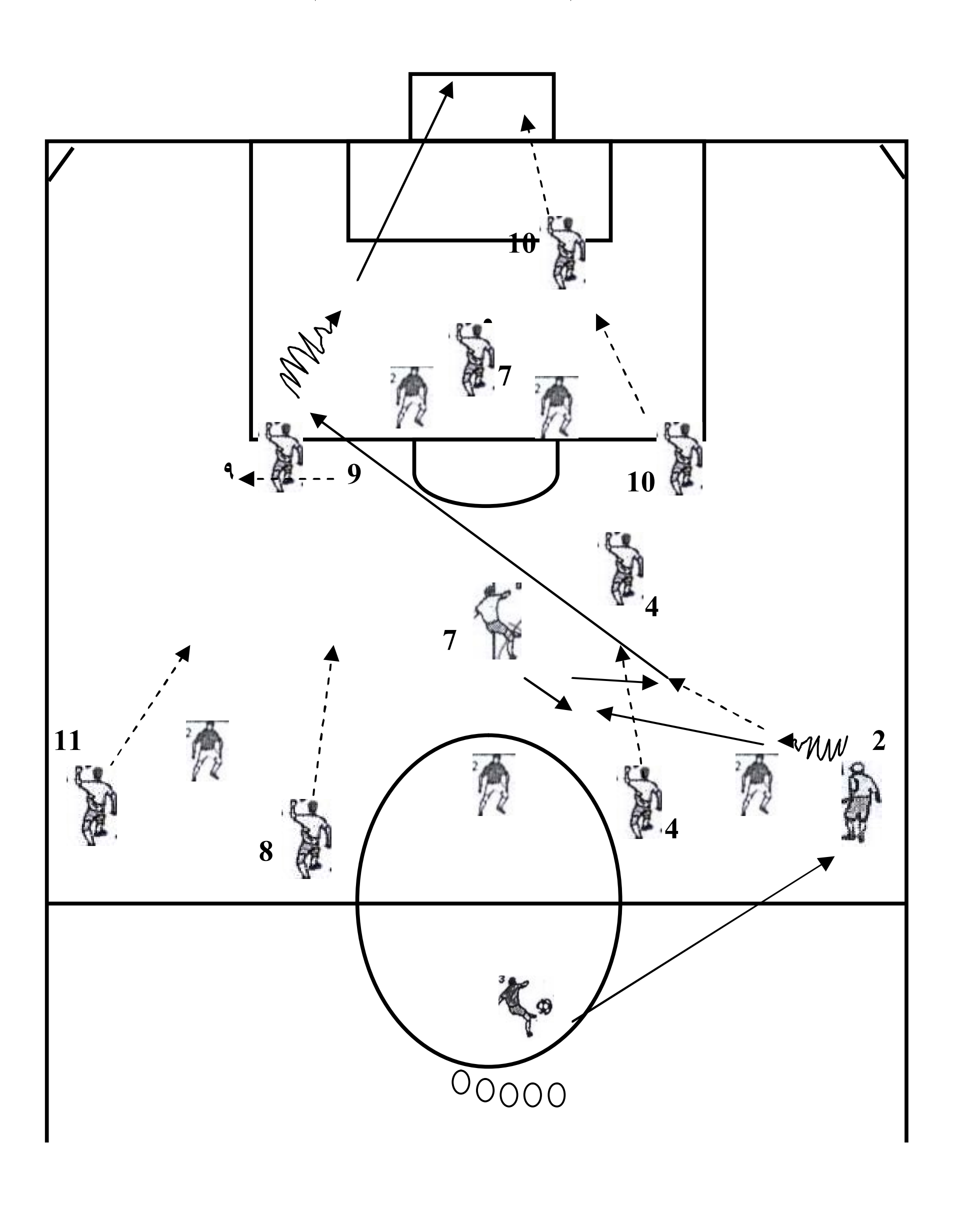
كما فى التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٦) :

يمرر المدرب الكرة إلى الظهير الأيمن رقم (٢) فى منطقة الوسط، يقوم اللاعب رقم (٧) بالتحرك نحوه لعمل مساعدة ثم يتحرك مفاجئ إلى منطقة الجناح لاستلام الكرة يقوم (٢) بعمل تمويه لعمل تمريرة إلى الخارج ثم يقوم بالجرى بالكرة إلى الداخل، فى نفس توقيت دخول اللاعب رقم (٢) إلى الداخل، يقوم قلبا الهجوم (١٠)، (٩) بعمل تبادل مراكز فى الثلث الهجومى ليتمركز اللاعب (١٠) على أقصى حدود منطقة الـ ١٨ ياردة لاستلام الكرة العكسية من الظهير رقم (٢)، يقوم اللاعب رقم (١٠) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٨) الذى يكون قد تحرك نحو الـ ١٨ ياردة فى نفس توقيت تحرك الظهير الأيمن إلى الداخل .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى بنفس التحركات وطريقة الأداء وبدقة عالية .

تمرين رقم (٧)   شكل رقم (٧)



انتشار اللاعبين :

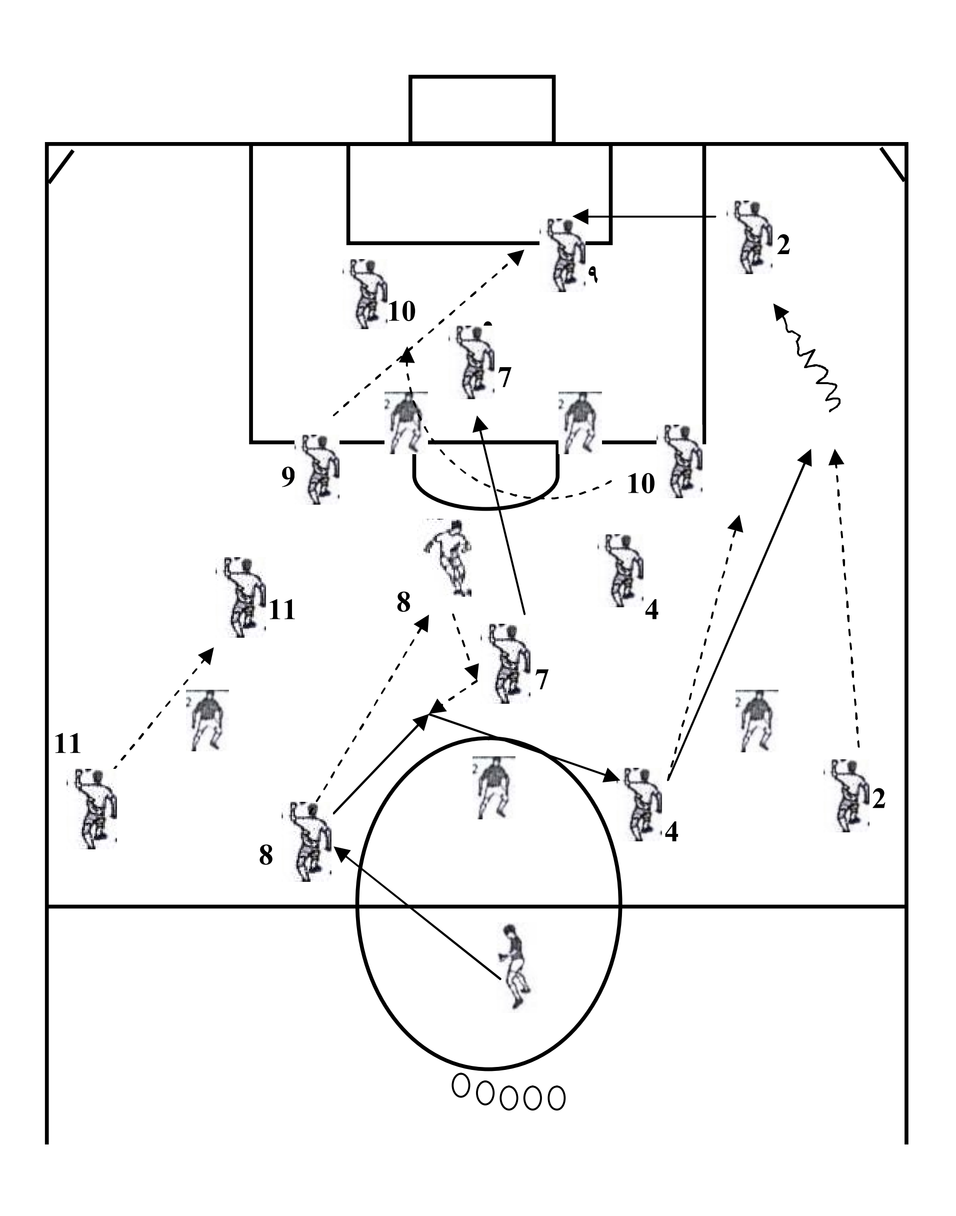
نفس التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٧) :

يمرر المدرب الكرة إلى الظهير الأيمن رقم (٢) الذى يقوم بالجرى نحو الداخل، يقوم اللاعب رقم (٧) بعمل مساعدة نحو الظهير الأيمن ليستلم ويرد التمريرة مباشرة إليه مرة أخرى فى نفس توقيت رد التمريرة يقوم اللاعب المهاجم رقم (٩) بالتحرك نحو حدود الـ ١٨ياردة لاستلام الكرة العكسية من الظهير الأيمن ليصوب نحو المرمى أو عمل كرة عرضية للمهاجم (١٠) أو (٧) .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتقارب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٨) شكل رقم (٨)



انتشار اللاعبين :

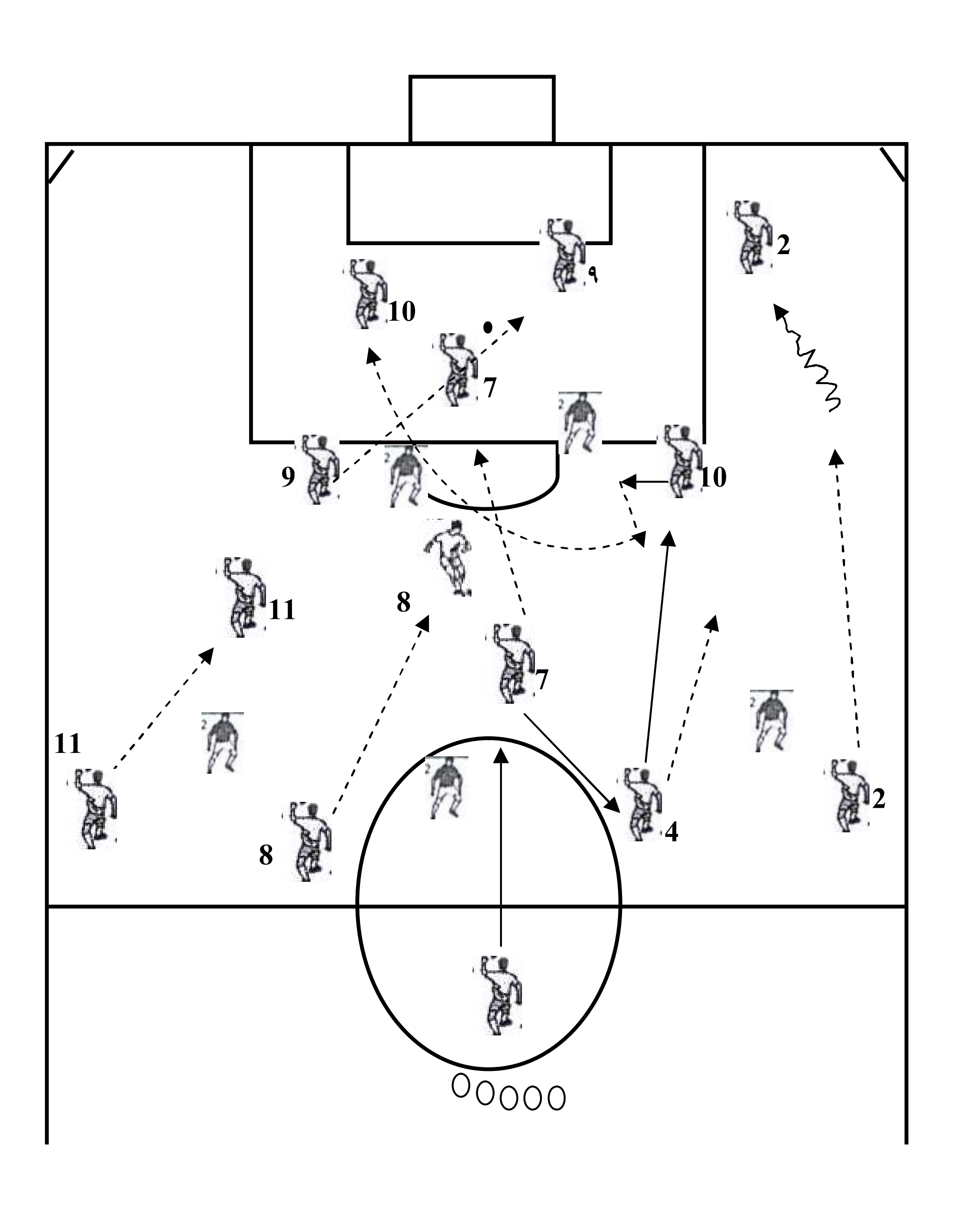
كما فى التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٨) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (٨) فى وسط الملعب الذى يمررها إلى (٧)، يمرر (٧) الكرة مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمررها إلى اللاعب رقم (٢) فى منطقة الجناح الأيمن ، يقوم الظهير الأيمن بالجرى نحو الـ ١٨ ياردة لعمل كرة عرضية لأحد المهاجمين (٩) أو (٧) أو (١٠) تمريرة شخصية لعمل إنهاء جيد على المرمى .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٩) شكل رقم (٩)



انتشار اللاعبين :

نفس التمرين السابق .

شرح التمرين رقم (٩) :

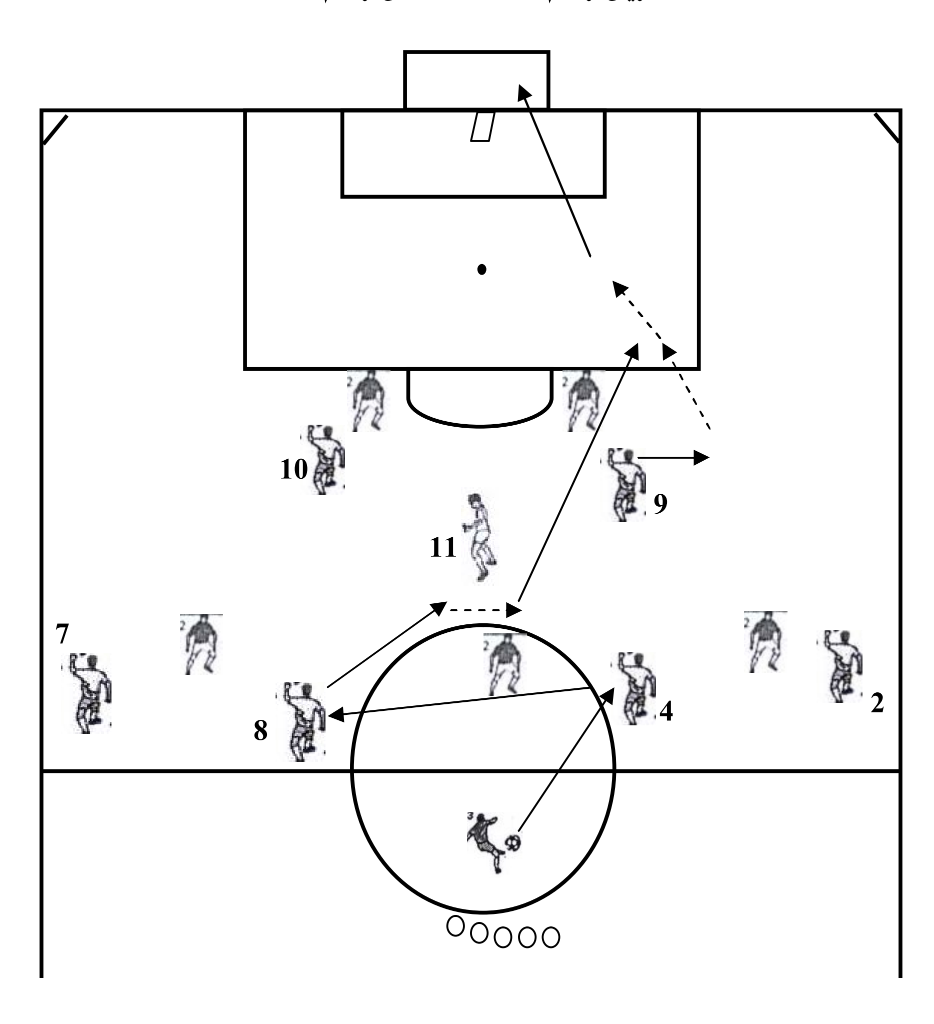
يمرر المدرب الكرة مباشرة إلى اللاعب (٧) الذى يردها مباشرة إلى لاعب الوسط (٤) الذى يمررها اختراقية للمهاجم (١٠) بعد عمل تمويه قبل الاستلام بالتحرك عكس اتجاه الجرى الأصلى أو بالتحرك للجانب ثم التحرك لاستلام الكرة ، يمرر اللاعب (١٠) الكرة إلى الظهير الأيمن (٢) فى منطقة الجناح لعمل إنهاء على المرمى بكرة عرضية لأحد المهاجمين (٩) أو (٧) أو (١٠) داخل الـ ١٨ ياردة تمريرة (شخصية) .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى كما فى التمرين السابق .

٣- تمرينــات مجموعــة X مجموعــة على مرمى واحد لطريقة اللعب ٣-٤-٣ لتوظيف اللاعبين :

(ب) الإنهاء عن طريق العمق :

تمرين رقم (١)   شكل رقم (١)



انتشار اللاعبين :

مجموعة المهاجمين: (٧) سبعة لاعبين أرقام (٢) ، (٤) ، (٨) ، (١١) فى وسط الملعب وأرقام (٨)، (١٠)، (٩) فى الثلث الهجومى.

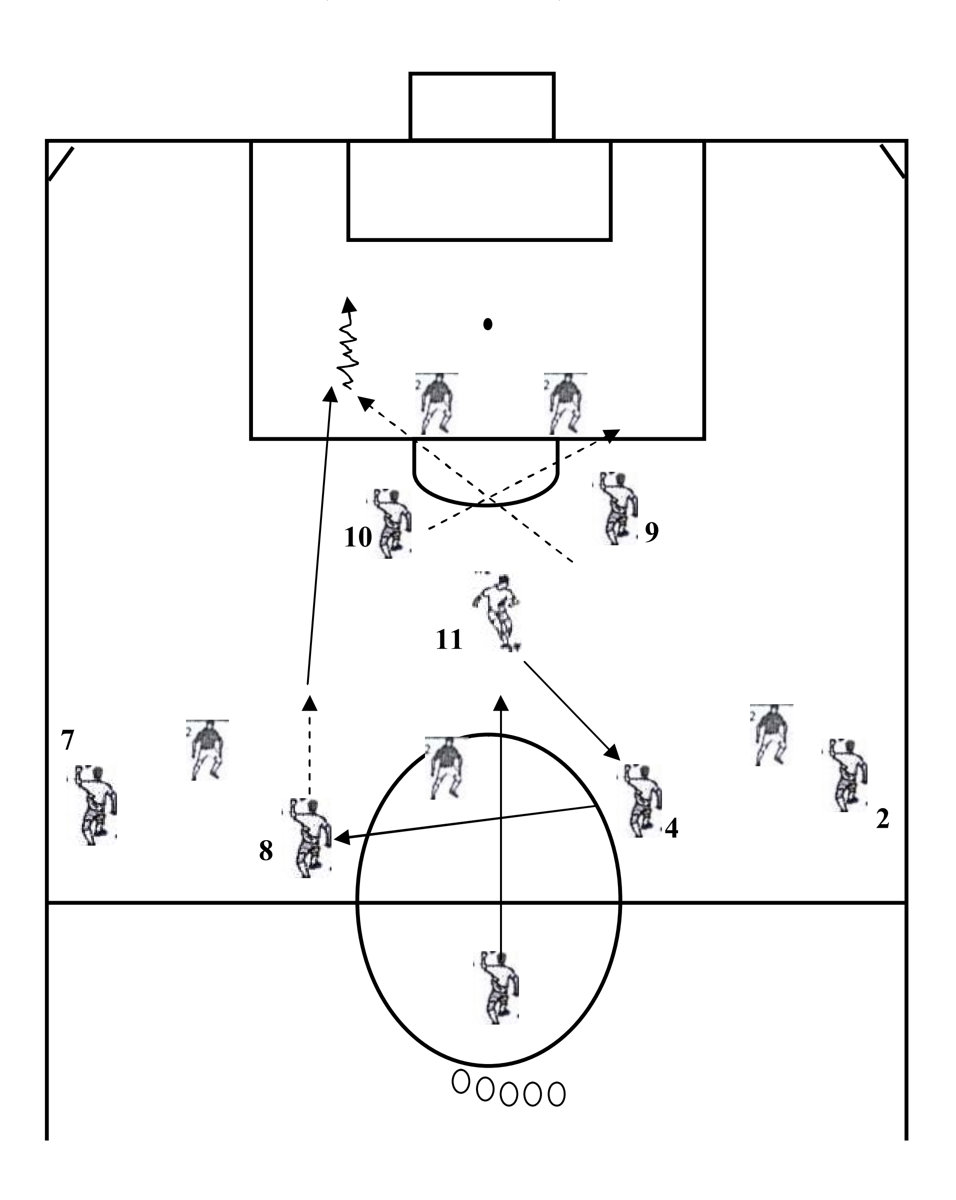
مجموعة المدافعين : (٥) خمسة لاعبين ثلاثة فى الثلث الأوسط، ومدافعان فى الثلث الخلفى.

شرح التمرين رقم (١) :

يمرر المدرب الكرة إلى (٤) فى وسط الملعب الذى يمرر مباشرة إلى (٨) الذى يمرر مباشر إلى (١١) الذى يقوم باستلام الكرة فى عكس اتجاه الحركة التالية والدوران لمواجهة المرمى يقوم المهاجم (٩) بالتحرك للجانب على حدود الـ ١٨ياردة ومع توقيت التمريرة من (١١) يتحرك لاستقبال الكرة والتصويب على المرمى.

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٢) شكل رقم (٢)



انتشار اللاعبين :

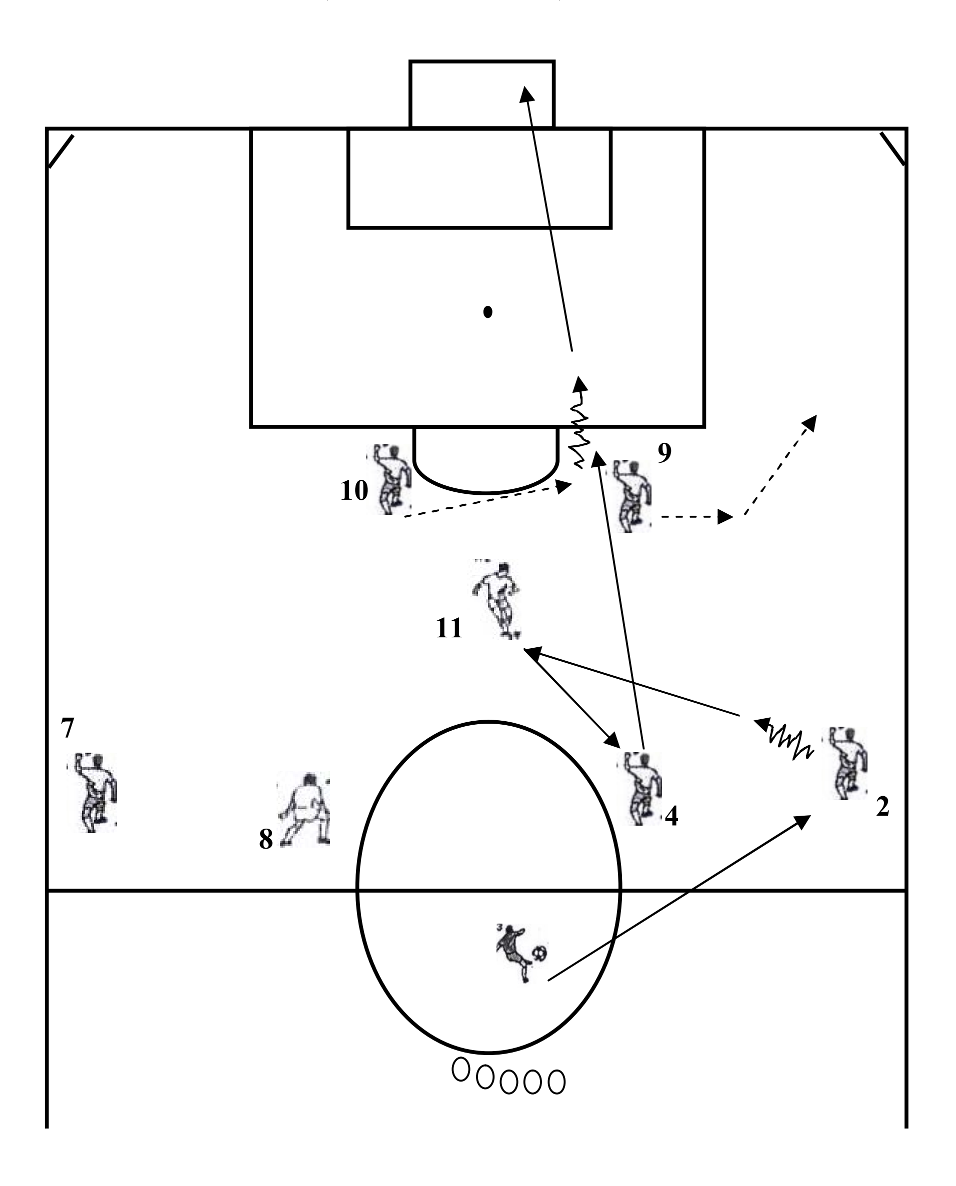
كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين رقم (٢) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (١١) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمررها عرضية إلى اللاعب رقم (٨) الذى يبدأ بالتحرك بالجرى بالكرة قليلاً إلى الأمام وفى نفس توقيت جرى اللاعب رقم (٨) بالكرة يبدأ قلبا الهجوم (٩)، (١٠) بعمل تبادل مراكز فى الثلث الهجومى يمرر (٨) الكرة إلى اللاعب قلب الهجوم (٩) فى اتجاه جريه الذى يقوم بالجرى بالكرة ثم التصويب على المرمى أو يقوم بالتصويب مباشرة .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٣) شكل رقم (٣)



انتشار اللاعبين :

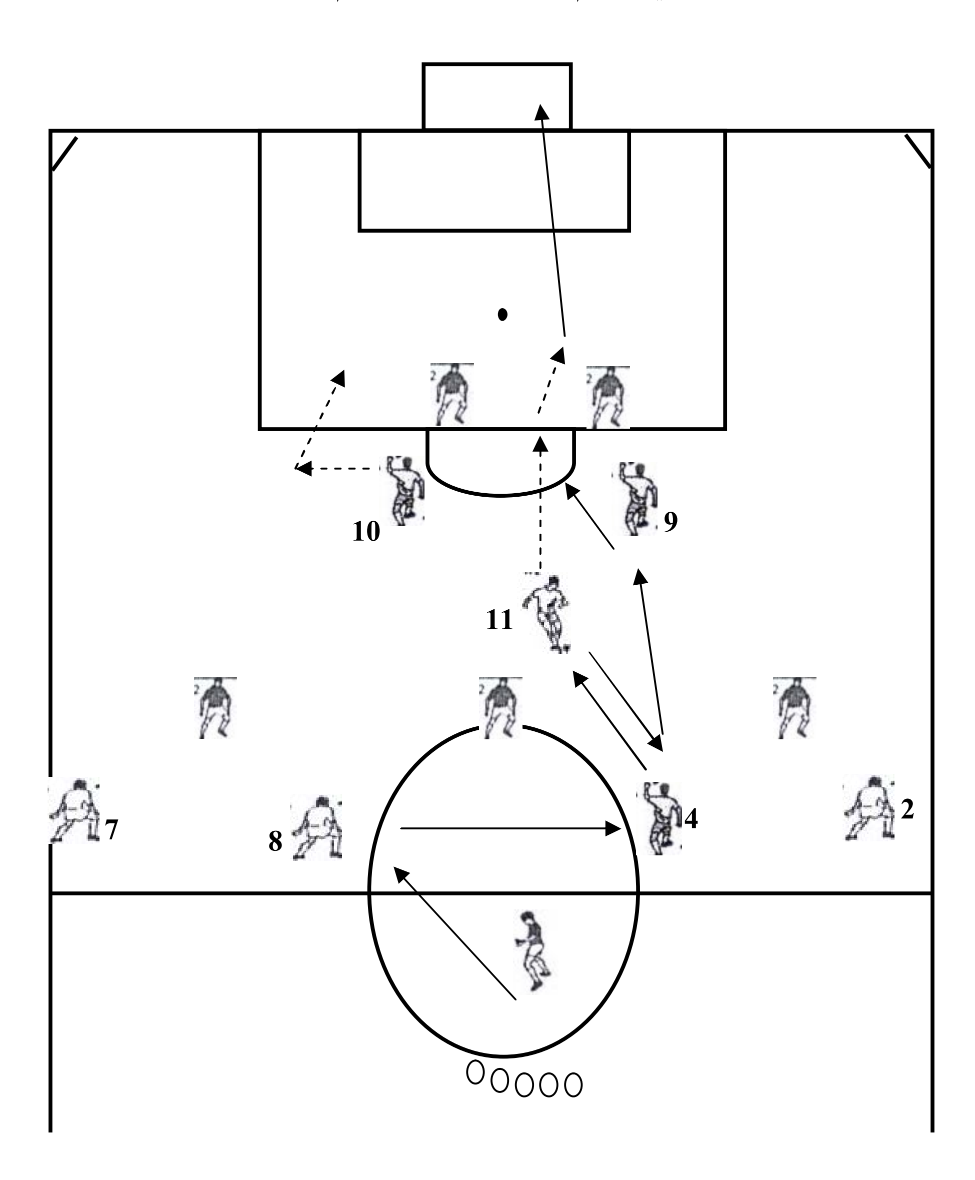
كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين رقم (٣) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (٢) الذى يقوم بالجرى للداخل ليقوم بعمل تمريرة فى العمق للاعب المساعد رقم (١١) الذى يردها مباشرة للاعب الوسط رقم (٤) وفى نفس توقيت رد التمريرة من (١١) إلى (٤) يقوم المهاجم (٩) بالتحرك لمنطقة الجناح واللاعب (١٠) يتحرك فى المساحة الخالية فى العمق الذى صنعها اللاعب (٩) يمرر (٤) مباشرة إلى (١٠) ليقوم بالتصويب على المرمى .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٤)   شكل رقم (٤)



انتشار اللاعبين :

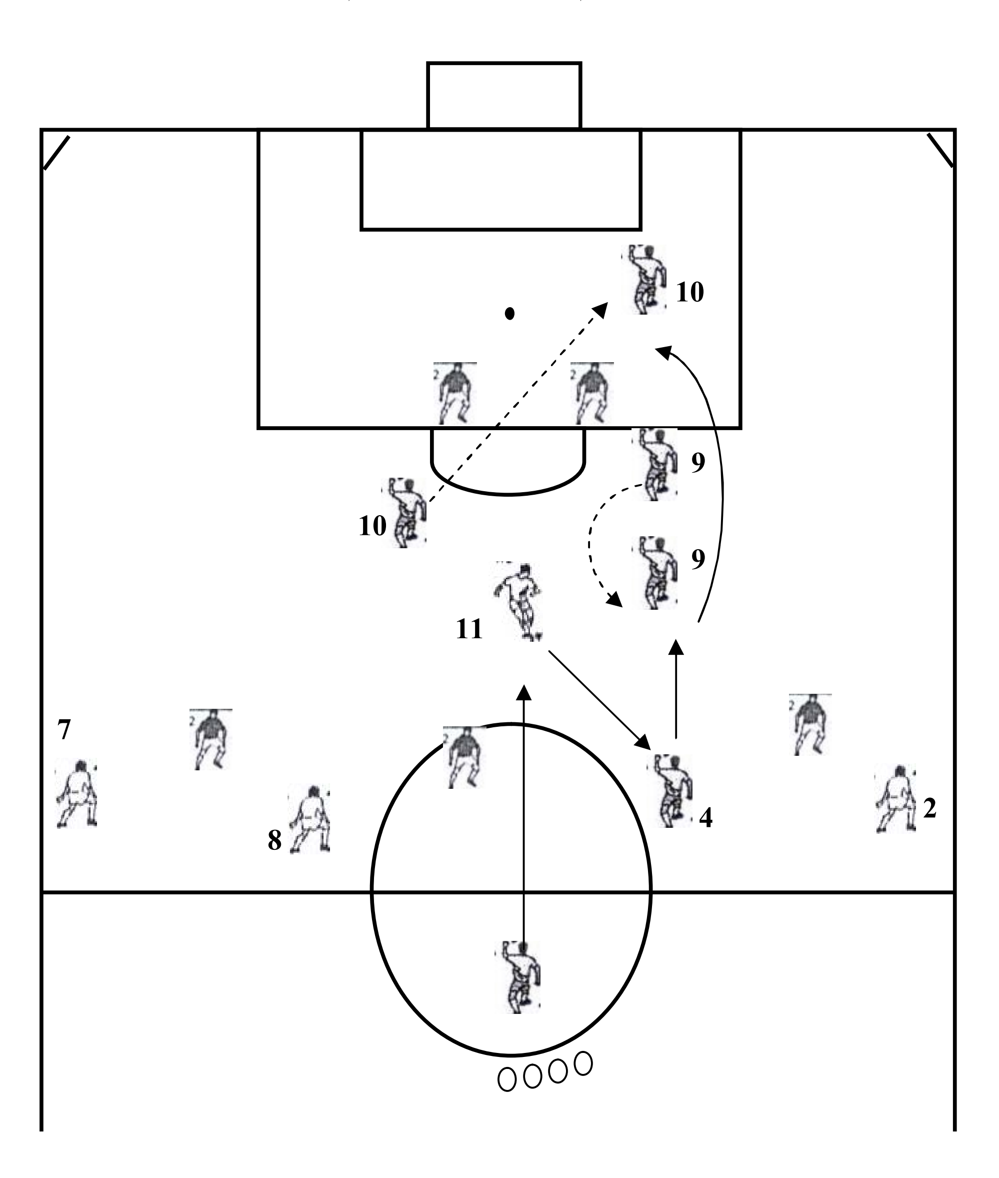
كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين رقم (٤) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب (٨) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب (٤) الذى يمرر مباشرة إلى (١١) الذى يرد التمريرة إلى رقم (٤) مباشرة مرة أخرى ثم يقوم بالدوران نحو المرمى، يمرر اللاعب رقم (٤) مباشرة إلى قلب الهجوم رقم (٩) الذى يمررها مباشرة إلى (١١) الذى يقوم باستلام الكرة ويجرى بها داخل الـ ١٨ ياردة قليلاً ثم يقوم بالتصويب على المرمى .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٥) شكل رقم (٥)



انتشار اللاعبين :

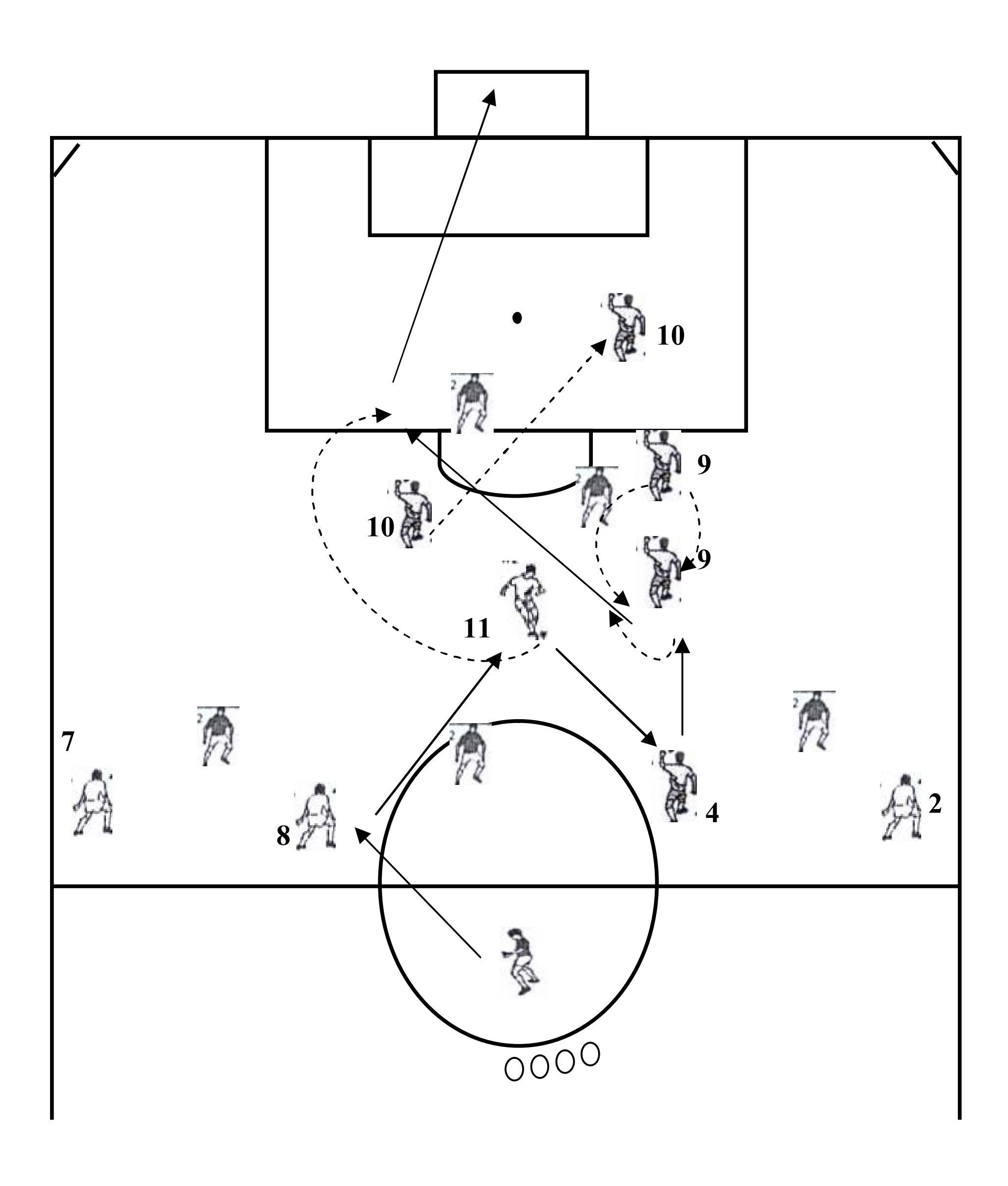
كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين رقم (٥) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (١١) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمررها إلى رقم (٩) بعد التحرك لاستلام الكرة فى عكس اتجاه الحركة التالية، ويقوم بالاستلام بدوران لمواجهة المرمى ، يقوم اللاعب المهاجم رقم (١٠) بالجرى العرضى لاستلام الكرة فى ظهر المدافع المواجه للمهاجم (٩)، يقوم (١٠) بالتصويب على المرمى .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٦)   شكل رقم (٦)



انتشار اللاعبين :

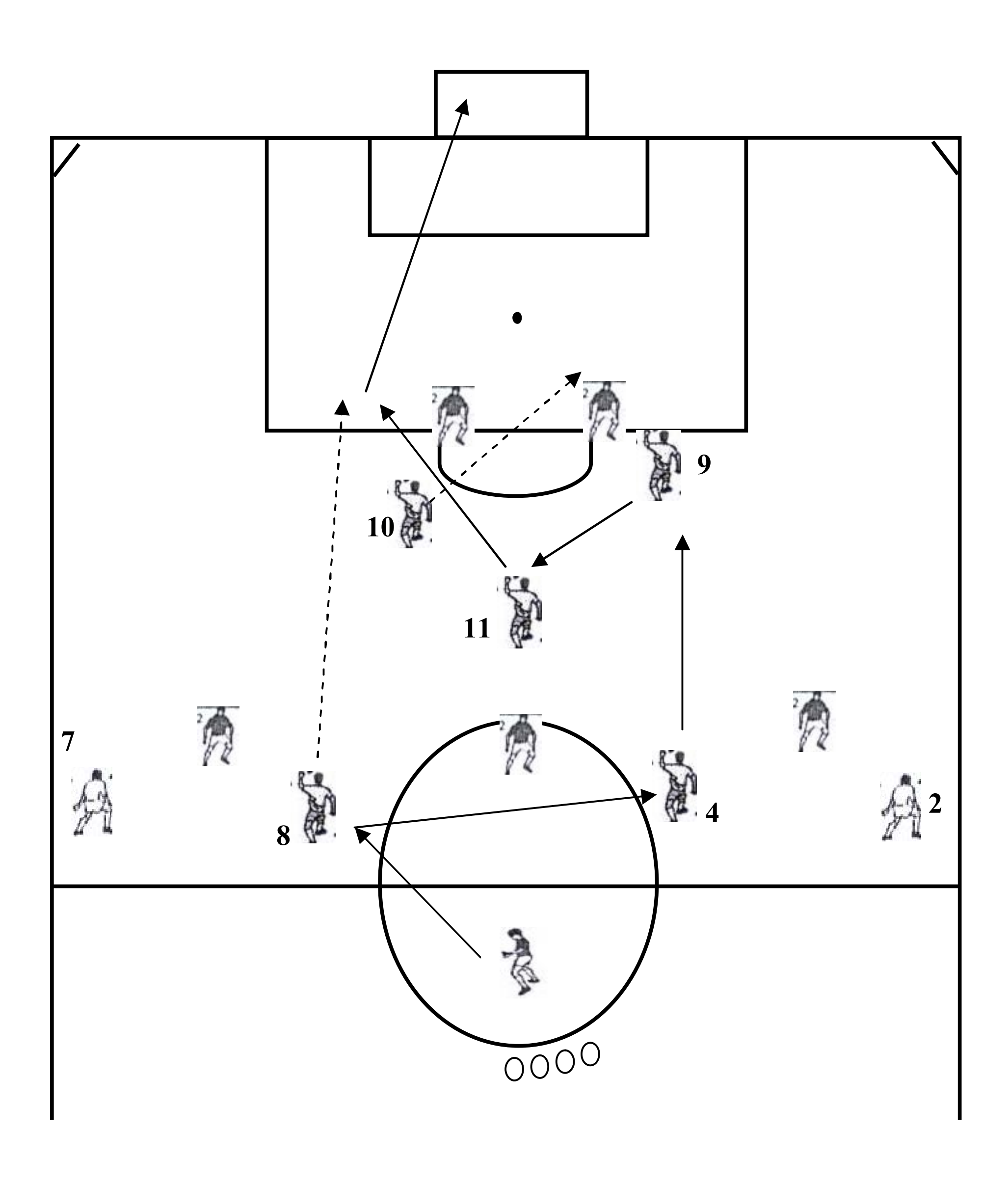
كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين رقم (٦) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (٨) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمررها إلى المهاجم رقم (٩) الذى يقوم باستلام الكرة مع الدوران يتحرك قلب الهجوم رقم (١٠) بالجرى العرضى لاستلام الكرة من (٩) خلف المدافع المواجه لـ (٩) وصانعاً المساحة فى عمق الـ ١٨ يساراً ليتحرك رقم (١١) مستغلاً المساحة الخالية لاستلام الكرة من المهاجم (٩) ليصوب مباشرة داخل المرمى .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٧) شكل رقم (٧)



انتشار اللاعبين :

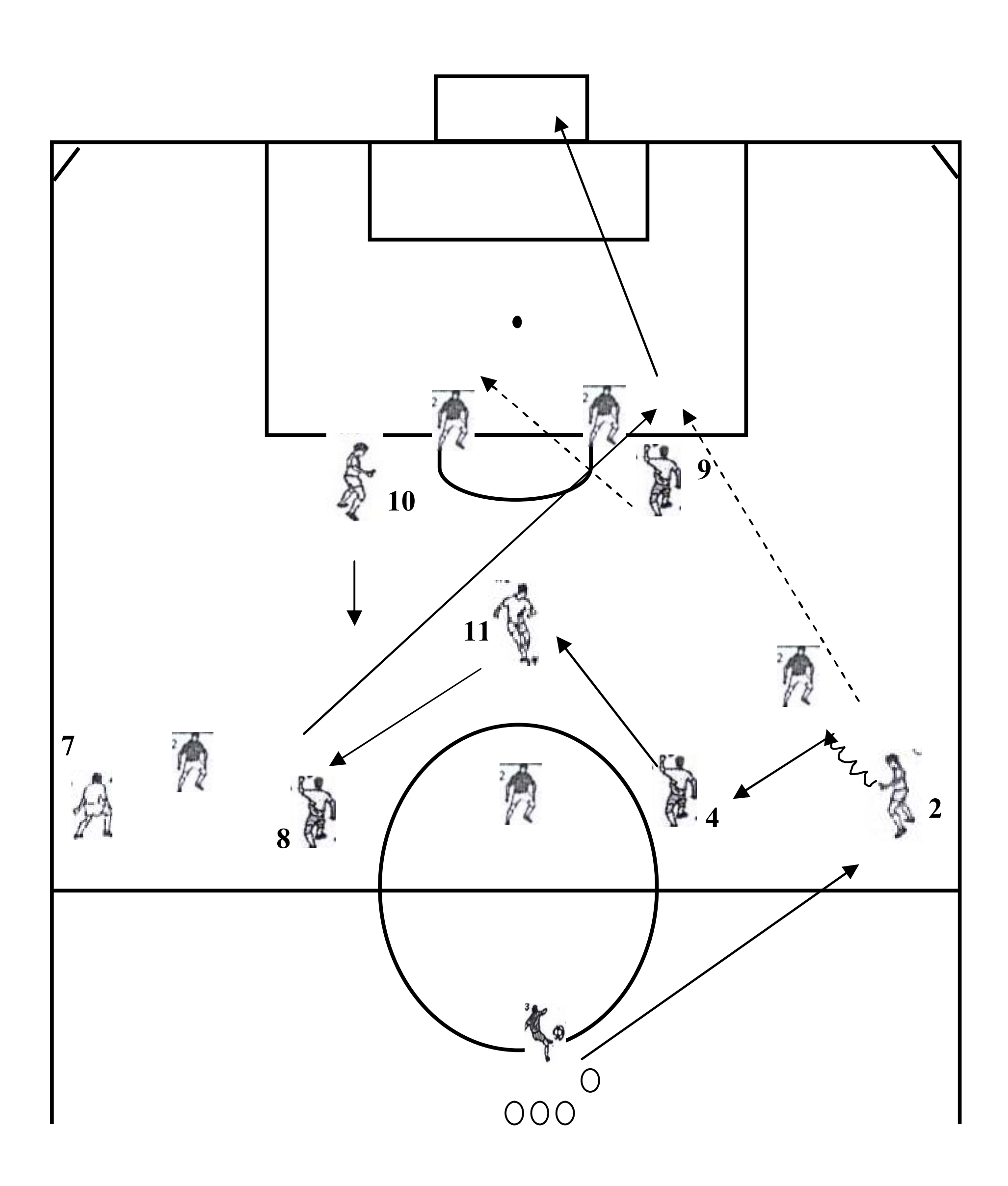
كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين رقم (٧) :

يمرر المدرب الكرة إلى اللاعب رقم (٨) الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (٤) الذى يمررها طولية للاعب رقم (٩) الذى يقوم برد التمريرة إلى رقم (١١) يتحرك رقم (١٠) عرضياً لاستلام الكرة من (١١) وصانعاً المساحة فى عمق الـ ١٨ يساراً ليستغلها وسط الملعب رقم (٨) مستلماً الكرة من (١١) ليصوب نحو المرمى .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تمرين رقم (٨)   شكل رقم (٨)



انتشار اللاعبين :

كما فى التمرين السابق.

شرح التمرين :

يمرر المدرب الكرة إلى الظهير الأيمن رقم (٢) الذى يقوم بالجرى بالكرة للداخل ويمرر إلى (٤) الذى يمررها إلى (١١) مباشرة الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب رقم (٨) يقوم اللاعب قلب الهجوم رقم (١٠) بالتحرك لأسفل لعمل مساعدة نحو (٨) صانعاً المساحة على حدود الـ ١٨ خلفه ليتحرك اللاعب المهاجم رقم (٩) فى المساحة خلف (١٠) يتحرك الظهير الأيمن رقم (٢) مستغلاً المساحة التى صنعها المهاجم (٩) ليستقبل الكرة من اللاعب رقم (٨) ليصوب على المرمى مباشرة يجب أن يكون التحرك متسلسلاً تحرك (١٠) ثم اللاعب رقم (٩) ثم رقم (٢) .

- يكرر التمرين من الجهة اليسرى بالتناوب مع الجهة اليمنى .

تذكـــر :

- **تؤدى التمرين بالتدرج العلمى وخطوات التدريب على الخطط .**
- **أن يعمل اللاعبون على أن ينهوا الهجوم على المرمى بفعالية (الاستحواذ بإنهاء) .**
- **فى حالة غلق مناطق الإنهاء من أحد الأجنحة من المدافعين يجب العودة مرة أخرى للخلف ومحاولة الإنهاء منه العمق أو تغير اللعب للإنهاء من الجهة العكسية .**
- **يعطي المدرب فى آخر التمرينات حرية للاعبين لاختيار التحركات والجمل المناسبة وفقاً للموقف .**

٣- المبادئ الأساسية للتدريب بطريقة مجموعة X مجموعة على مرميين بالعدد القانونى ١١ X ١١ لطريقة ٣- ٤- ٣

١ - أن يراعى خطوات التدريب على خطط اللعب .

٢- أن يحدد المدرب نسبة ونوع الهجوم الذى سيقوم فريقه بتنفيذه مثال: (٧٠٪ : ٨٠٪ هجوم منظم ٢٠٪ : ٣٠٪ هجوم مضاد).

٣- أن يؤكد على ترابط الخطوط هجومياً ودفاعياً (عمق الفريق) (أى يتحرك اللاعبون ككتلة واحدة) .

٤ - أن يلتزم اللاعبون بحسن الانتشار طولياً –عرضياً (العمق الجيد يعطى اتساع جيد) .

٥- أن يعمل على استغلال المهارات الفردية وخطط اللعب الفردية والجماعية للاعبين للوصول إلى التجانس والهارمونية (الانسيابية) في تنفيذ الجمل بشكل مثالى .

٦ - أن يحدد نوع الدفاع للاعبين فى كل ثلث من الملعب (الثلث الهجومى – الثلث الأوسط – الثلث الدفاعى) .

٧- التأكيد على سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع والعكس (الانعكاس المزدوج) .

٨- المعيار الأول لتحديد مستوى وقوة الفريق يتمثل فى قدرة اللاعبين على الاحتفاظ بالكرة أطول وقت ممكن وقدرة الفريق على استعادة الاستحواذ فى أقل زمن (برشلونه) .

النقاط الفنية :

أ - للفريق المهاجم :

١ - العمل على تنفيذ اللعب من لمسة واحدة أو لمستين اللعب المباشر لبدء بناء - إنهاء الهجوم بشكل مثالى (تعزيز اللعب الجماعى) .

٢ - ترابط الخطوط الثلاثة ككتلة واحدة والمحافظة على عمق الفريق هجومياً .

٣ - المحافظة على الانتشار العرضى الجيد لاستغلال اتساع الملعب بشكل جيد.

٤ - أن يعمل اللاعبون على تحقيق مبادئ اللعب الهجومية فردية - جماعية .

٥ - أن يحقق الانتشار تأمين دفاعى جيد فى حالة فقد الفريق للكرة .

٦ - أن يلتزم اللاعبون بالانتشار النهائى لإنهاء الهجمة المنطقة الأولى (٤ - ٥ لاعبين) المنطقة الثانية (٢ - ٣ لاعبين) المنطقة الخلفية (٢ - ٣ لاعبين).

ب - للفريق المدافع :

١ - الضغط على الكرة فى المناطق التى يحددها المدرب بدأً من أى ثلث (هجومى - الأوسط) (فى العمق - أو الأجناب) .

٢ - أن يكون الضغط مترابط كمجموعة أو كتلة واحدة .

٣ - أن يحدد المدرب نوع الضغط (ضغط كامل - متوسط) .

٤ - أن يعتنى الفريق بالمبادئ الخططية الدفاعية فردياً وجماعياً .

٥- أن يحقق الانتشار الدفاعى تأمين دفاعى جيد وعند الاستحواذ يحقق هجوم فعال سواء كان هجوم منظم أو هجوم مضاد .

طريقة أداء التمرين :

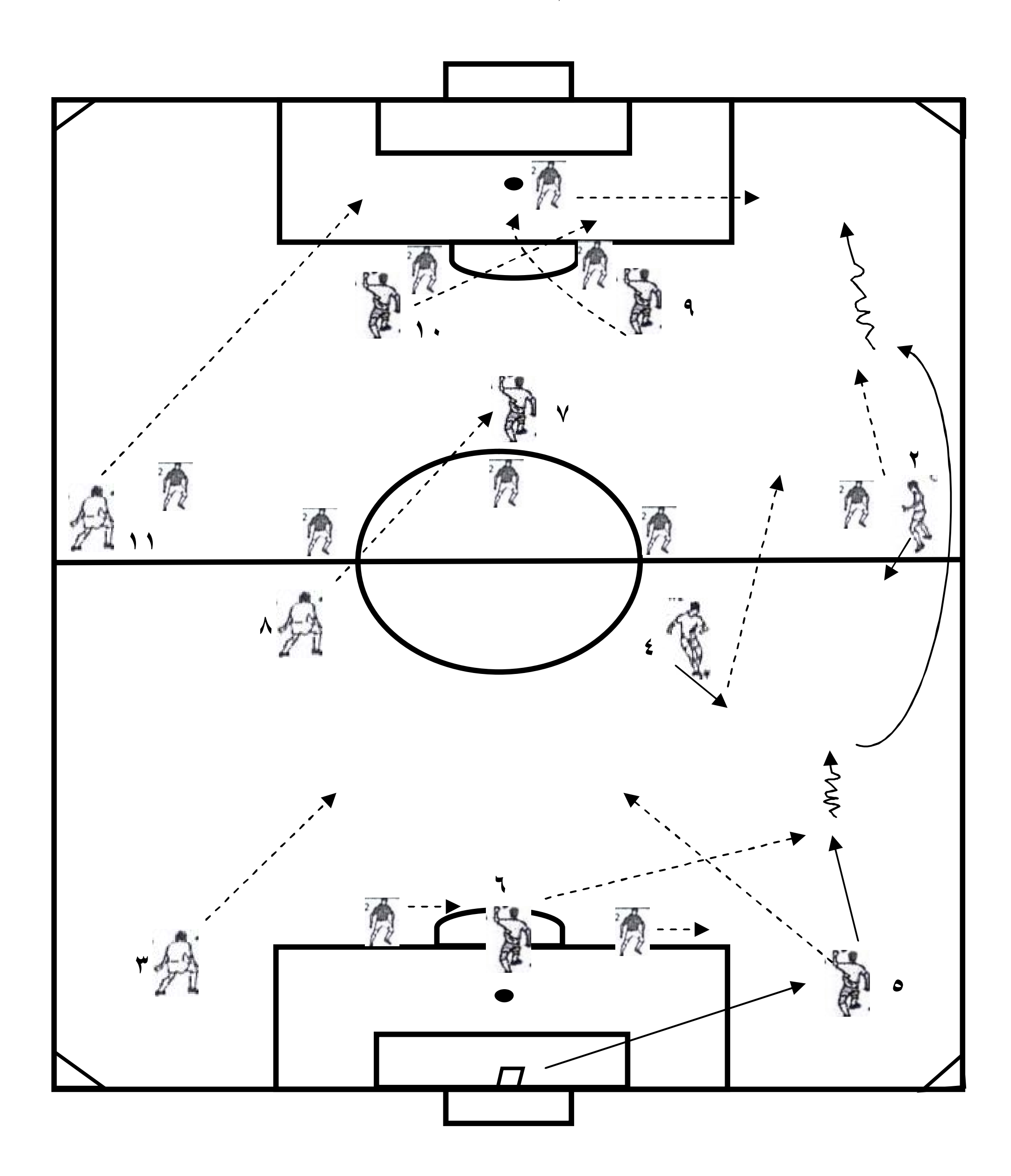
١- ثلث زمن التمرين يبدأ الفريق (A) الهجوم .

٢- الثلث الثانى من زمن التمرين يبدأ الفريق (B) الهجوم .

٣- الثلث الثالث والأخير من زمن التمرين يكون التمرين حر كما يحدث فى المباراة .

على أن يبدأ الفريق المهاجم بعمل هجوم منظم والعمل على تنفيذ بدايات صحيحة للوصول إلى ثلث الملعب الأوسط والمشاركة فى بناء الهجوم ثم محاولة تطوير الهجوم وإنهائه بفعالية حقيقية محاولين إحراز أهداف .

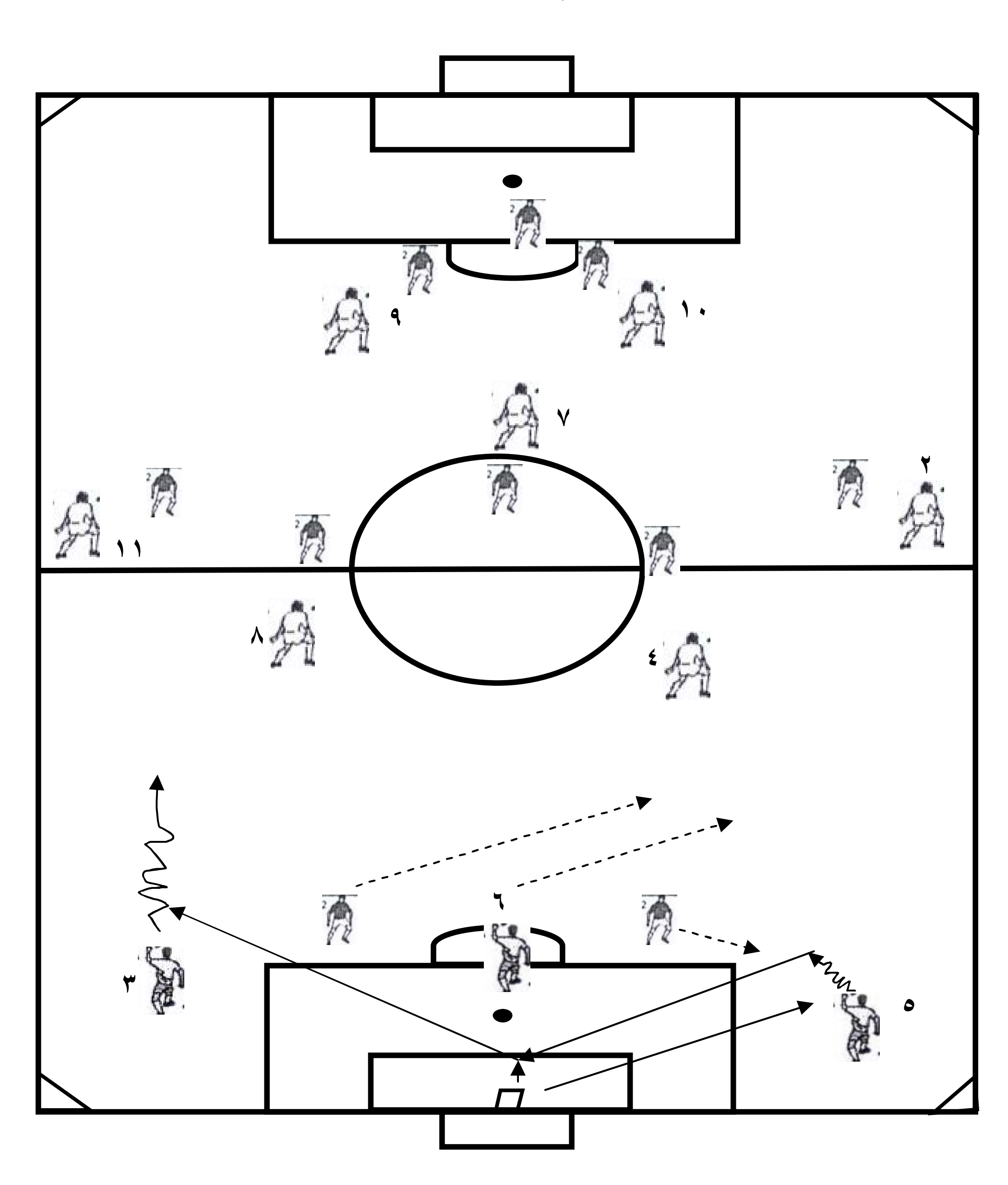
تمرين رقم (١) شكل (١)



شرح التمرين رقم (١) :

يمرر حارس المرمى الكرة إلى قلب الدفاع رقم (٥) فى الجهة اليمنى ، فى الثلث الخلفى يقوم قلب الهجوم للفريق المدافع بالضغط عليه لمحاولة الاستحواذ على الكرة ، يتحرك الظهير الحر (الليبرو) فى ظهر المهاجم على الجانب الأيمن لاستلام الكرة فى الثلث الأوسط ثم يبدأ فى المشاركة فى بناء الهجوم ، يتحرك الظهير الأيمن لأسفل ثم الدوران لاستغلال المساحة الأمامية خلف الظهير الأيسر لاستقبال تمريرة رقم (٦) فى منطقة الجناح لعمل إنهاء على المرمى بتمريرة عرضية داخل منطقة الـ ١٨ ياردة يراعى النقاط الفنية السابقة لكلا المجموعتين لاعبى الهجوم ، لاعبى الدفاع .

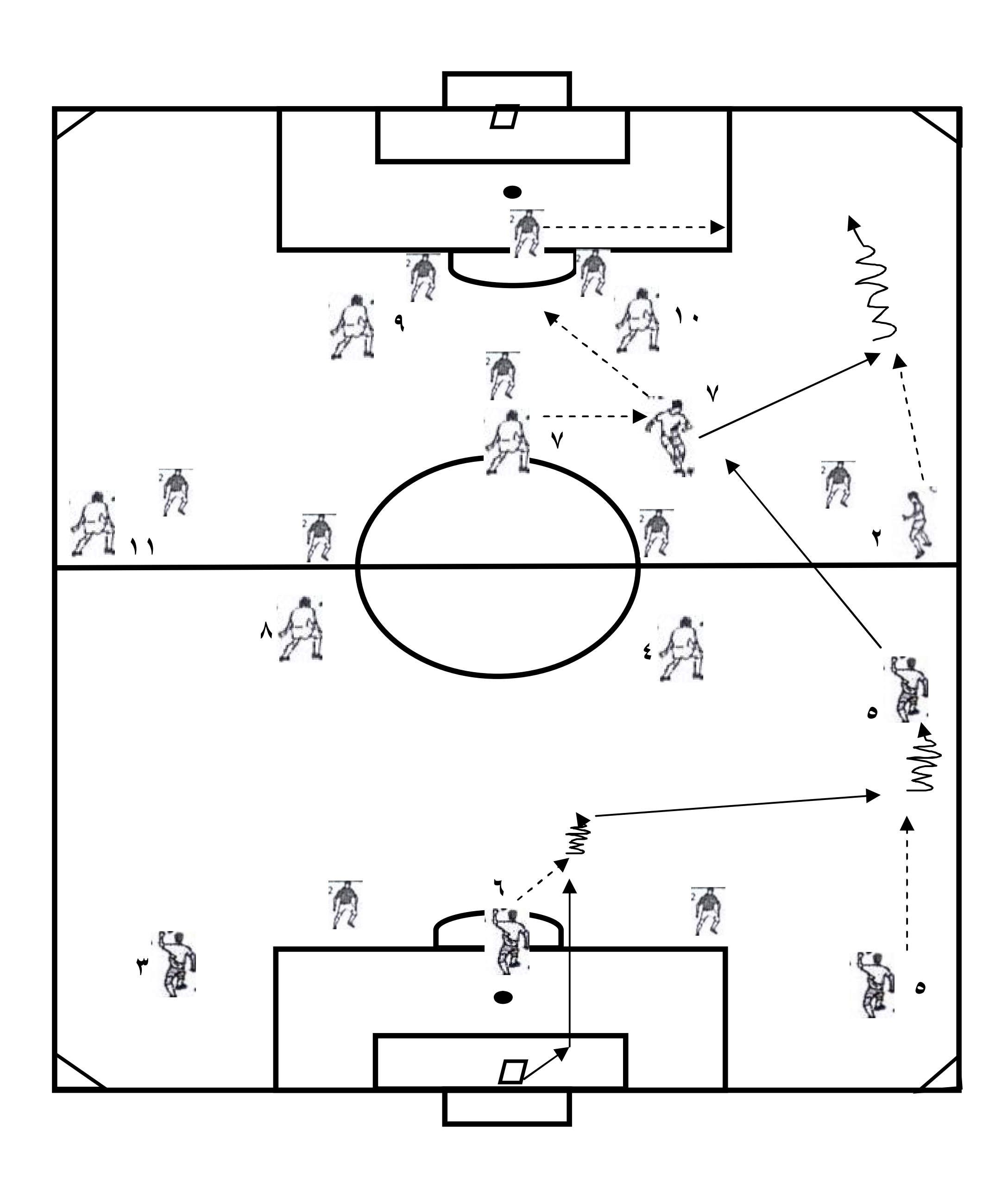
تمرين رقم (٢) شكل (٢)



شرح التمرين رقم (٢) :

يمرر حارس المرمى الكرة إلى اللاعب رقم (٥) فى الثلث الخلفى فى المنطقة اليمنى، يتحرك الظهير الحر رقم (٦) كما فى التمرين السابق لاستقبال الكرة خلف المهاجم فى نفس الوقت يضغط قلبا الهجوم للفريق المدافع على (٥) ، (٦) ضغط كامل ، يقوم اللاعب رقم (٥) برد التمريرة إلى حارس المرمى الذى يمررها مباشرة إلى اللاعب قلب الدفاع رقم (٣) فى المنطقة اليسرى فى الثلث الخلفى ليقوم بالجرى بالكرة إلى منطقة وسط الملعب للمشاركة فى بناء الهجمة ثم تطويرها وإنهاء بشكل جيد فى الثلث الهجومى .

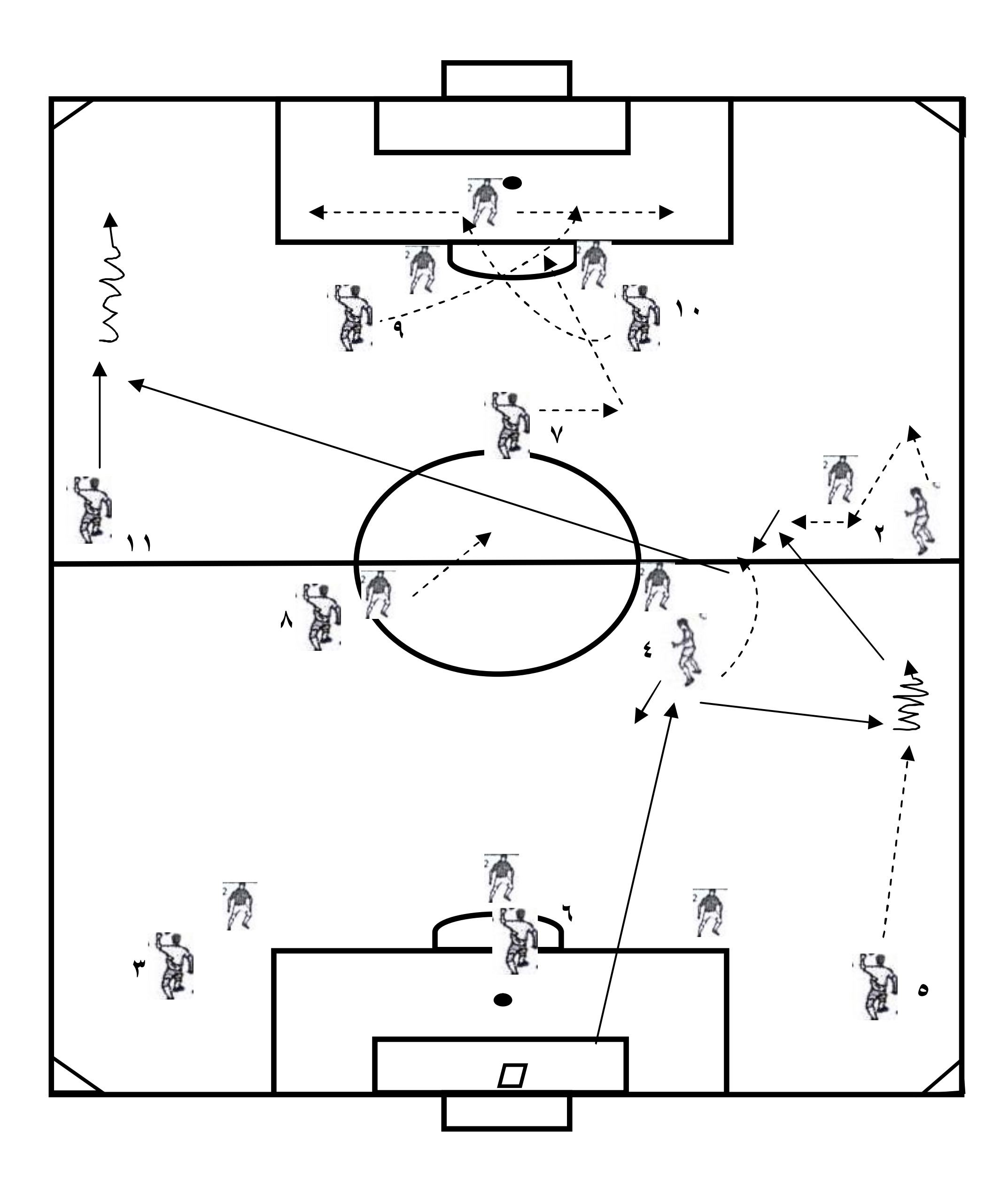
تمرين رقم (٣)　　　شـكـل (٣)



شرح التمرين رقم (٣) :

كما فى التمرين السابق وفى حالة ضغط قلب الهجوم على قلبي الدفاع على الأطراف يمرر حارس المرمى فى العمق الكرة إلى الظهير الحر فى المنتصف رقم (٦) الذى يمررها بدوره إلى قلب الدفاع على الطرف رقم (٥) لبدء الهجوم بشكل جيد ثم يجرى بها إلى منتصف الملعب يتحرك (٢)، (٧)، (٤) إلى (٥) لعمل مساعدة يمررها (٥) إلى (٧) ضارباً خط وسط الفريق كله بالتمريرة الاختراقية ، يقوم (٢) بالدوران لاستلام تمريرة (٧) فى منطقة الجناح ليجرى بها لحدود الـ١٨ ياردة لعمل إنهاء بكرة عرضية للمهاجمين محاولين تسجيل هدف .

تمرين رقم (٤)   شكل (٤)



شرح التمرين رقم (٤) :

كما فى التمرين السابق وفى حالة ضغط الفريق المدافع بثلاثة مهاجمين يمرر حارس المرمى الكرة فى العمق إلى لاعب وسط الملعب رقم (٤) الذى يقوم باستلام الكرة مع الدوران لبناء الهجمة فى الثلث الأوسط أو يمررها مباشرة للاعب قلب الدفاع رقم (٥) فى المنطقة اليمنى، يقوم اللاعبون كما فى الشكل ببناء الهجمة بعمل كرة عكسية (تغيير اتجاه اللعب) إلى الجهة اليسرى للاعب رقم (١١) الذى يستحوذ على الكرة ويجرى بها لحدود الـ ١٨ ياردة لعمل كرة عرضية داخل الـ ١٨ للمهاجمين محاولين إنهاء الهجوم بفعالية على المرمى (تسجيل هدف).

٤- طريقة التدريب الطولى للتوظيف :

ابتكر **أ.د مفتى إبراهيم** أستاذ كرة القدم والتدريب الرياضى طريقة التدريب الطولى، وقد أثرى المكتبة العربية بالعديد من المراجع العلمية الذى قدمها للعاملين فى مجال كرة القدم ولجميع المراحل السنية والتى تضمنت مميزات وخصائص وأهداف هذه الطريقة والتى تعتبر من أهم طرق التدريب على خطط اللعب وأذكر هنا فقط أهم مميزات هذه الطريقة .

بعض مميزات وخصائص طريقة التدريب الطولى :

١ - إن كافة مواقف هذه الطريقة تحقق أن يعتاد اللاعبون التقدم بالكرة من الثلث الخلفى ثم الثلث الأوسط ثم الهجومى لعمل إنهاء على المرمى كما تعود المدافعين على الالتزام بالدفاع من الثلث الهجومى وحتى الثلث الخلفى أثناء عملية فقد الكرة .

٢- يمكن من خلالها التدريب على المهارات الأساسية ومعظم الخطط الأساسية (مبادئ اللعب) والخطط العامة كذلك طرق اللعب .

٣- آلية الأداء تتوافر فيها عنصر المنافسة وبالتالى يتحقق فى كل التمرينات الفعالية لتحقيق هدف التمرين بشكل مباشر .

٤- كافة تمرينات الطريقة تستخدم وتشترط انتهاء التمرين بالتصويب على المرمى للتأكيد على عنصرين مهمين .

أ - التأكيد على مبدأ أن نتيجة مباراة كرة القدم تتحدد بالأهداف مما يدعم النزعة الهجومية لدى اللاعب .

ب - يمكن تنفيذ تمرينات الطريقة فى الأقسام المختلفة فى نفس الوقت وكذلك ذهاباً وإياباً مما يسهم فى إدراك اللاعبين للمساحات المختلفة للملعب والإحساس بها .

٥- تمكن تمرينات الطريقة من التدريب على المواقف الثابتة فى مكانها وتوقيتها (وأماكن ووقت حدوثها) خلال كل تمرين من التمرينات ، مما يعظم من فوائد التدريب عليها .

٦- كافة تمرينات الطريقة لا تتطلب أكثر من مرميين وكرة وبذلك يمكن التغلب على مشكلة نقص الإمكانات ، وهى مشكلة قائمة وواضحة على مستوى الأندية محدودة الإمكانات .

لذا فلن أتطرق إلى بعض نماذج طريقة التدريب الطولى ولكن أنصح باقتناء أحد مراجع «أ.د مفتى إبراهيم» والتى تحتوى على تفاصيل هذه الطريقة كذلك مجموعة التمرينات التى تحتويه هذه الطريقة والتى قد تصل إلى مائة ألف تمرين .